

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Партизанская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-
интернат»

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГОБУ
Партизанская КШИ



И.О. В.Осадчая
Приказ № 76
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР Е.В.Бабанина
Принято педагогическим
советом Протокол № 1
от «30» 08 2023 г.

Рассмотрено на МО
учителей

Н.В.Кочеткова
Протокол № 1

«29» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФАКУЛЬТАТИВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(предметная область «Физическая культура»)

9 класс

(степень образования /класс)

Составлена на основе программы специальных (коррекционных)
образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронкова

Содержание программы:

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета
«Физическая культура»
3. Описание места учебного предмета в учебном плане
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного
предмета
5. Содержание учебного предмета
6. Тематическое планирование.
7. Оценка достижений учащихся.

ФАКУЛЬТАТИВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 9 КЛАСС

1. Пояснительная записка

Нормативно – правовую основу разработки рабочей программы составляют:

- Базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (вариант I), рекомендованный Министерством образования РФ в качестве одного из нормативных вариантов базисного учебного плана. Приложение к приказу Министерства образования РФ (приказ №29/2065 – п от 10.04.2002 года);
- Образовательной программой для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой;
- «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648 – 20 вступившие в силу с 01.01.2021 года;

Цели рабочей программы по физической культуре

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве задач реализации содержания учебного предмета физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

6. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.

7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Рабочая основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве цели изучения физической культуры в 8 - 9 классе определяет *всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию*. Соответственно, задачами выступают:

1. Коррекция нарушений физического развития;

2. Формирование двигательных умений и навыков;

3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;

4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

11. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Исходя из этого, целью рабочей программы по физической культуре для 8-9 класса является *формирование основ физической культуры личности.*

Физическая культура личности как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания. Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

1. Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.

2. Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.

3. Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.

4. Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.

5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

2. Общая характеристика физической культуры

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

3. Место физической культуры в учебном плане

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 8 – 9 классов предусмотрено 34 часов в год, 1 часа в неделю.

Распределение программного материала

Предмет «Физическая культура» входит в основную часть учебного плана КГОБУ Партизанская КШИ. Рабочая программа рассчитана: в 9 классе на 34 часов, 1 часа в неделю.

№ п/п	Класс	Название предмета	Количество часов					
			В неделю	За год	I ч.	II ч.	III ч.	IV ч.
1	8 – 9	Физическая культура	1	34	8	7	9	9

Раздел программы	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Основы знаний о физической культуре		В процессе урока.			
Легкая атлетика	12	6	-	-	6
Гимнастика	7	-	7	-	-
Спортивные игры	11	3	-	5	3
Лыжная подготовка	4	-	-	4	-
Коррекционные упражнения		В процессе урока.			
Итого	34	9	7	9	9

4. Личностные и предметные результаты освоения физической культуры

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные и спортивные игры);
- 2) представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

5. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 9 классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Предлагаемые подводящие упражнения составляли

основное содержание обучения. Таким образом, во-первых, соблюдаются все дидактические принципы физического воспитания, а во-вторых, это дает возможность, постепенного включения в процесс обучения.

Содержание рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры».

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие мелкой моторики рук;
- активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,

- тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. Поэтому, необходимо отдавать предпочтение таким тестам, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд

«Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке; перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком, стойки, мостики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); опорные прыжки; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег на короткие и длинные дистанции.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Игры «Снайпер», «К деду морозу в гости».

Практический материал: Теоретические сведения. Подвижные игры. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Выполнение строевых команд. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный и одновременный ход. Спуски и подъемы на склоны. Прогулки на лыжах. Игра «Снайпер», «К деду морозу в гости»,

«Догони», «Кто дальше».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Тройка», «Бой петухов», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с

использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Последовательность и сроки продолжения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных климатических условий учителям разрешается изменять выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного индивидуального подхода к учащемуся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

У учителя физической культуры должна быть следующая документация программа, годовой - план график прохождения учебного материала, тематическое планирование на четверть, поурочные планы – конспекты.

В 9 классе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов», спортивных соревнований.

Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 8 - 9 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 60 метров, прыжка в длину и с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		І ЧЕТВЕРТЬ	9		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	6		
1	1	<i>ТБ на занятиях л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Низкий старт. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
2	2	<i>О.Р.У. в движении. Бег на 60 м. с низкого старта. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
3	3	<i>О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
4	4	<i>Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с места. Развитие скор-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
5	5	<i>. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с места.</i>	1		
6	6	<i>. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Кросс. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	3		
7	7	<i>ТБ на занятиях по баскетболу. Медленный бег. О.Р.У. в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.</i>	1		
8	8	<i>Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.</i>	1		
9	9	<i>Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. спомобом. Эстафеты.</i>	1		
		ІІ ЧЕТВЕРТЬ	7		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	7		
10	1	<i>ТБ на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
11	2	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
12	3	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
13	4	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
14	5	<i>О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
15	6	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Опорный прыжок через козла.</i>	1		
16	7	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату Упражнения на брусьях. Перекладина Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).</i>	1		

		III ЧЕТВЕРТЬ	9			
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	4			
17	1	<i>ТБ на занятиях по л/подготовке. Одновременный 2-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1			
18	2	<i>Прохождение дистанции до 800 м (д), до 1 км (м)</i>	1			
19	3	<i>Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1			
20	4	<i>Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 1 км</i>	1			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	5			
21	5	Волейбол. <i>ТБ на занятиях по волейболу. ОРУ на месте и в движении. Правила игры в волейбол. Перемещение в стойке игрока. Учебная игра.</i>				
22	6	<i>ОРУ на месте и в движении. Совершенствование передач мяча игра в волейбол</i>				
23	7	<i>Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Верхняя подача мяча. Игра в волейбол</i>				
24	8	<i>, ОРУ на месте Совершенствование техники игры. Игра в волейбол</i>	1			
25	9	<i>Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача Учебная игра.</i>	1			

		IV ЧЕТВЕРТЬ	9			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	3			
26	1	<i>ТБ на занятиях по баскетболу. , ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра.</i>	1			
27	2	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные броски.</i>	1			
28	3	<i>ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. Учебная игра.</i>	1			
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	6			
29	4	<i>ТБ на занятиях л/атлетики. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег на 60 метров с низкого старта.</i>	1			
30	5	<i>ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. Развитие скор-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1			
31	6	<i>. Эстафеты с элементами л/атлетики Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	1			
32	7	<i>ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. Развитие скор-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1			
33	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча.</i>	1			
34	9	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. Кроссовый бег 1000 м. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	1			