



Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа №17
Невского района Санкт-Петербурга**

192131, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина д.58 корп.1

тел./факс 417-55-60 тел. 417-55-58

ОКПО 53250470 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027806078266 ИНН 7811066830 КПП 781101001

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школа №17
_____/С.В. Сандеева
Приказ № 77-ш от 01.09.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Предметная область «Физическая культура»

для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) вариант 1

7 «А» классов

Разработана в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1

Составил (и):

Виниченко Д.Ю

Санкт-Петербург

2023

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для обучающихся 7 «А» класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) реализует требования в предметной области «физическая культура» Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и является частью Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (принята решением Педагогического совета - протокол №... от _____ года, с учетом мнения родителей - протокол № ... от _____ года. Утверждена директором ГБОУ № 17 Невского района СПб – приказ № ... от _____ года.) (далее – АООП УО). Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы №17 Невского района Санкт-Петербурга и другими Локальными актами школы № 17.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК, утвержденным ежегодным приказом по образовательному учреждению №17 и списком учебников, допущенных и рекомендованных к использованию Минпросвещения России в образовательном процессе.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной

связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I¹) и I—IV классов. II этап обучения V-IX классы направлен на расширение, углубление и систематизацию знаний и умений обучающихся в обязательных предметных областях, овладение первоначальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- ✚ воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- ✚ овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- ✚ коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- ✚ развитие и совершенствование волевой сферы;
- ✚ формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- ✚ воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- ✚ содействие в военно-патриотической подготовке.

Предметная область	Предмет	Кол-во часов в год	Кол-во часов в неделю
Физическая культура	Физическая культура	68	2

В соответствии с календарным учебным графиком, выходными и праздничными днями программа может быть скорректирована.

2. Планируемые результаты (личностные, предметные результаты) освоения конкретного учебного предмета для минимального и достаточного уровня.

Личностные результаты

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом. Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность

их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: *минимальный и достаточный*.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физической культуре на конец школьного обучения (IX класс):

Физическая культура

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа;
- комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов;
- знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

3.Содержание учебного предмета.

На этапе обучения VII класса содержание программы отражено в пяти разделах:

1. «Гимнастика»
2. «Легкая атлетика»
3. «Лыжная и конькобежная подготовки»
4. «Подвижные игры»
5. «Спортивные игры».

В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «*Теоретические сведения*» и «*Практический материал*».

Теоретические сведения.

С учетом возраста и психофизических возможностей обучающимся предлагаются усвоения некоторых теоретических сведений из области физической культуры. Программный материал сообщается на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед.

Раздел «Основы знаний».

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы (7—8 кл.).

Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Раздел «Гимнастика».

Строевые упражнения:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.

Упражнения на осанку.

Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.

Дыхательные упражнения:

Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

Упражнения в расслаблении мышц:

Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

С гимнастическими палками. Упражнения из Исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой.

Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, пригибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаг, скакалка над головой.

С набивными мячами (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6—8 упражнений с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с запрыгиванием на нее.

Упражнения на гимнастической стенке:

Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (см. 5—6 класс).

Акробатические упражнения (элементы, связки):

Выполняются только после консультации врача.

Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.

Простые и смешанные висы и упоры:

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.

Переноска груза и передача предметов:

Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

Танцевальные упражнения:

Простейшие сочетания танцевальных шагов, пройденных в 5—6 классах. Чередование ходьбы на месте с шагом "галопом" в сторону в темпе музыки.

Лазание и перелезание:

Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перетеканием через них, подрезанием (в эстафетах).

Равновесие:

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна, 2—3 быстрых шага на носках по бревне. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3—4 шага "галоп" с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот 90° и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

Опорный прыжок:

Прыжок согнув ноги через козла, в ширину (все учащиеся). Прыжок, согнув ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для подготовленных)

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений:

Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

Обучающие должны знать:

- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- как осуществлять страховку при выполнении упражнений на бревне;
- как правильно выполнять размыкания уступами;

Обучающие должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!";
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
- выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

Раздел «Лёгкая атлетика».

Ходьба:

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег:

Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500— 1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки:

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

Метание:

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

Обучающие должны знать

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- основы кроссового бега;
- бег по виражу.

Обучающие должны уметь:

- пройти в быстром темпе 20—30 мин;
- бежать с переменной скоростью 5 мин;

- бежать равномерно в медленном темпе 8 мин;
- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание";
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча с места
- выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги".

Раздел «Лыжная и конькобежная подготовки».

Лыжная подготовка.

В зависимости от климатических условий климатических условий при температуре воздуха выше 0 градусов и ниже -12-15 градусов программный материал по лыжной подготовке заменяется другим программным материалом на усмотрение учителя.

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400м. Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", "Метко в цель".

Обучающие должны знать:

- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- правила соревнований.

Обучающие должны уметь:

- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двушажном ходе на отрезках 40—60 м;
- пройти в быстром темпе 160—200 м одновременными ходами;
- выполнять торможение;
- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Раздел: «Подвижные игры» включает (коррекционные, с элементами ОРУ, с бегом на скорость, с прыжками в высоту, длину; с метанием, с элементами спортивных игр).

Подвижные игры и игровые упражнения:

Раздел «Спортивные игры» включает:

Волейбол(7-8кл)

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Баскетбол:

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления передача; ловля мяча в движении ведение мяча остановка поворот передача мяча; ведение мяча остановка в два шага бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Волейбол(7-8кл)

Обучающие должны знать:

- права и обязанности игроков;
- как предупредить травмы.

Обучающие должны уметь:

- выполнять верхнюю прямую подачу
- играть в волейбол.

Баскетбол:

Обучающие должны знать:

- когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Обучающие должны уметь:

- выполнять остановку прыжком и поворотом;
- броски по корзине двумя руками от груди с места.

4. Материально-техническое обеспечение (с указанием УМК, электронных образовательных ресурсов, материально-технических средств).

Структура требований к материально-техническим условиям включает требования к:

- 1) организации пространства, в котором осуществляется реализация АООП.
- 2) организации временного режима обучения;
- 3) техническим средствам обучения;

- 4) специальным учебникам, рабочим тетрадям, дидактическим материалам, компьютерным инструментам обучения.

Библиотечный фонд: учебники и пособия ;методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал: таблицы стандартов; физического развития и физической подготовленности; плакаты методические; портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства: телевизор с приставкой; аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок; мегафон; экран для показа видеоматериала.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование: стенка гимнастическая; бревно гимнастическое напольное ;скамейки гимнастические; гимнастические маты; «Козёл» для опорного прыжка; подкидной мостик ;уголок навесной или перекладина (для подтягиваний и упражнений в вися); канат для лазания.

Мелкий инвентарь: палки гимнастические; флажки или помпоны; кольца пластмассовые разного размера; кольца резиновые; обручи малые; обручи средние , большие, малые; набивные мячи (вес 1, 2,3 кг); мячи малые (резиновые, теннисные); мячи массажные; мячи- фитбольные (разного размера);мячи средние резиновые; мячи (баскетбольные ,волейбольные, футбольные); скакалки; гантели ;резиновые жгуты; штанга; *Лёгкая атлетика :* эстафетные палочки; сектор для прыжка в высоту (стойки и планка); на улице сектор для прыжка в длину: яма с песком; комплект навесного оборудования для метания (мишени, перекладины); деревянная граната

Баскетбол: щиты с баскетбольными кольцами; стойки с баскетбольными кольцами; мячи баскетбольные.

Волейбол: стойки волейбольные; сетка волейбольная; мячи волейбольные

Футбол: футбольные ворота (маленькие для зала); футбольные ворота (для улицы); мячи футбольные.

Хоккей на полу: клюшки; мячи; шайбы; ворота.

Теннис: теннисные столы; мячи для игры в настольный теннис; ракетки для настольного тенниса.

Бадминтон: ракетки ;воланчики.

Дартс: дротики; поле (плато).

«Бочча»: комплект для игры в «Бочча».

Сопутствующий инвентарь: конусы, стойки; кегли; кубики; свисток; секундомер; рулетка для измерений до 50м; насосы и иглы; аптечка медицинская.

Примерное распределение часов учебной программы для обучающихся 7 класса.

№п. п	Содержание разделов программы	Количество часов
1	Основы знаний: ТБ на уроке. Профилактика травматизма. Личная гигиена. Правила подвижных и спортивных игр.	освоение в процессе урока
2	Легкая атлетика	18
3	Баскетбол	8
4	Гимнастика	10
5	Лыжная подготовка и конкобежная подготовка	9
6	Волейбол	18
7	Подвижные игры	2
8	Спортивные игры	3
	Всего часов:	68

4. Материально-техническое обеспечение.

Структура требований к материально-техническим условиям включает требования к:

- 1) организации пространства, в котором осуществляется реализация АООП.
- 2) организации временного режима обучения;
- 3) техническим средствам обучения;
- 4) специальным учебникам, рабочим тетрадям, дидактическим материалам, компьютерным инструментам обучения.

Библиотечный фонд: учебники и пособия; методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал: таблицы стандартов; физического развития и физической подготовленности; плакаты методические; портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства: телевизор с приставкой; аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок; мегафон; экран для показа видеоматериала.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование: стенка гимнастическая; бревно гимнастическое напольное; скамейки гимнастические; гимнастические маты; «Козёл» для опорного прыжка; подкидной мостик; уголок навесной или перекладина (для подтягиваний и упражнений в висе); канат для лазания.

Мелкий инвентарь: палки гимнастические; флажки или помпоны; кольца пластмассовые разного размера; кольца резиновые; обручи малые; обручи средние, большие, малые; набивные мячи (вес 1, 2,3 кг); мячи малые (резиновые, теннисные); мячи массажные; мячи-фитбольные (разного размера); мячи средние резиновые; мячи (баскетбольные ,волейбольные, футбольные); скакалки; гантели ;резиновые жгуты; штанга;

Лёгкая атлетика : эстафетные палочки; сектор для прыжка в высоту (стойки и планка); на улице сектор для прыжка в длину: яма с песком; комплект навесного оборудования для метания (мишени, перекладины); деревянная граната

Баскетбол: щиты с баскетбольным кольцами; стойки с баскетбольными кольцами; мячи баскетбольные.

Волейбол: стойки волейбольные; сетка волейбольная; мячи волейбольные

Футбол: футбольные ворота (маленькие для зала); футбольные ворота (для улицы); мячи футбольные.

Хоккей на полу: клюшки; мячи; шайбы; ворота.

Теннис: теннисные столы ;мячи для игры в настольный теннис; ракетки для настольного тенниса.

Бадминтон: ракетки; воланчики.

Дартс: дротики; поле (плато).

«Бочча»: комплект для игры в «Бочча».

Сопутствующий инвентарь: конусы; стойки; кегли; кубики; свисток; секундомер; рулетка для измерений до 50м; насосы и иглы; аптечка медицинская.

5. Тематическое планирование.

№	Дата план	Да та ко р.	Количество часов	Тип урока	Тема урока	Содержание видов учебной деятельности	Виды и формы контроля
Лёгкая атлетика							
1			В процессе урока 1	Урок открытия нового знания	Основы знаний. Ходьба и бег с заданием	Правила техники безопасности на уроке. Команды «Чаще шаг!» «Реже шаг». Ходьба с заданием. ОРУ без предметов. Продолжительная ходьба 20- 30мин. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию.	Предварительный Периодический (поэтапный)
2			1	Комбини рованный	Продолжительная ходьба 20-30мин.	Что разрешено и не разрешено на уроке. Команды «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Коррекционная ходьба. ОРУ без предметов. Продолжительная ходьба 20- 30мин. Упражнения на внимание.	Текущий

3			1	Урок развивающего контроля	Тестирование :бег 60м.	Значение ходьбы для укрепления здоровья. Основные положения и движения. Ходьба с различными движениями рук. Ходьба с заданием ОРУ в парах. Тестирование :бег 60м. Подвижная игра. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий Тестирование. Зачёт физической подготовленности
4			1	Комбинированный	Бег (стартовый разбег)	Повороты направо и налево при ходьбе. Медленный бег. Разминка с беговыми упражнениями. Стартовый разбег. Бег с низкого старта. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию.	Текущий
5			1	Комбинированный	Бег с низкого старта.	Повороты направо и налево при ходьбе. Медленный бег. Разминка с беговыми упражнениями. Бег с низкого старта. Стартовый разбег. Подвижные игры. упражнения на внимание.	Текущий

6			1	Комбини рованный	Бег (старт из различных положений)	Повороты направо и налево при ходьбе. Старт из различных положений. Бег с ускорением и бег на время. Подвижные игры. Упражнения на внимание.	Текущий
7			1	Комбини рованный	Кроссовый бег на 500— 1000 м.	Строевые и порядковые упражнения. Медленный бег. Разминка с беговыми упражнениями. Старт из различных положений. Бег с ускорением и на время. Кроссовый бег на 500— 1000 м. Подвижные игры. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий

8			1	Урок развивающего контроля	Многоскоки. Тестирование :прыжок в длину с места.	Что такое двигательный режим? Строевые и порядковые упражнения. Медленный бег. Разминка с беговыми упражнениями. Повторный Бег 40м(3-браз). Дыхательные упражнения Многоскоки с места. Подвижные игры. Упражнения на внимание.	Текущий Тестирование. Зачёт физической подготовленности
9			1	Комбинированный	Повторный бег. Метание мяча на дальность.	Строевые и порядковые упражнения. Медленный бег. Разминка с беговыми упражнениями. Повторный бег 60м(3раза). Дыхательные упражнения. Многоскоки. Подвижные игры. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий

10			1	Комбини рованный	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания 40 см). Фазы прыжка.	Медленный бег. ОРУ. Разминка с беговыми упражнениями. Бег 100м(2раза). Дыхательные упражнения. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см).Фазы прыжка.). Подвижные игры. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий
11			1	Комбини рованный	Прыжок в длину с разбега.	Медленный бег. ОРУ. Разминка с беговыми упражнениями. Упражнения на развитие координационных способностей. Прыжок в длину с разбега (полет). Подвижные игры. Упражнения на внимание.	Текущий

12			1	Урок развивающего контроля	Тестирование метания теннисного мяча на дальность с разбега.	Медленный бег. ОРУ. Разминка с беговыми упражнениями. Упражнения на развитие координационных способностей. Прыжок в длину с разбега (полёт). Метание на дальность. Подвижные игры. Упражнения на внимание.	Текущий Тестирование. Зачёт физической подготовленности
Подвижные игры							
13			1	Комбинированный	Подвижные игры на координацию движений.	Медленный бег. ОРУ. Разминка с беговыми упражнениями. Упражнения на развитие координационных способностей. Метание м/мяча на дальность. Подвижные игры на координацию движений. Подвижные игры. Упражнения на внимание.	Текущий
Баскетбол							

14			1	Комбини рованный	Передвижения баскетболиста	Правила техники безопасности на уроках по баскетболу. Медленный бег. ОРУ. Бег с изменением направления и скорости. Приставной и скрестный шаг. ОРУ с мячом. Упражнения в парах с мячом. Подвижные игры. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий
15			1	Комбини рованный	Остановка передвижения	и Правила игры в баскетбол. Медленный бег. ОРУ. Бег с изменением направления и скорости с остановками. Остановка прыжком и шагом. Передачи в парах. Подвижные игры с мячом. Упражнения на внимание.	Текущий

16			1	Комбини рованный	Повороты с мячом и без мяча	Медленный бег. ОРУ. Бег с изменением направления и скорости с остановками. Повороты на месте с мячом и без мяча. Вырывание мяча в парах. Подвижные игры с мячом. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий
17			1	Комбини рованный	Вырывание мяча	Медленный бег. ОРУ. Бег с изменением направления и скорости с остановками. Остановка прыжком и шагом и после ведения. Повороты на месте. Вырывание мяча. Передача мяча в парах. Подвижные игры с мячом. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий

18			1	Комбини рованный	Выбивание мяча	Медленный бег. ОРУ. Бег с изменением направления Остановка прыжком и шагом и после ведения. Выбивание мяча. Ловля и передача мяча 2 руками в движении. Подвижные игры с мячом. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий
19			1	Урок развиваю щего контроля	Ловля и передача мяча. Тестирование: бросок мяча в цель	Медленный бег. ОРУ. Бег с изменением направления. Ловля и передача мяча 2 руками в движении. Передача мяча в тройках. Подвижные игры с мячом. Упражнения на внимание.	Текущий Тестирование. Зачёт физической подготовленности

20			1	Комбини рованный	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма	Медленный бег. ОРУ. Бег с изменением направления. Передача мяча 1 рукой от плеча. Ведение с изменением высоты отскока и ритма. Подвижные игры в парах. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий
21				Комбини рованный	Учебная игра	Медленный бег. ОРУ. Бег с изменением направления. Передвижения по площадке. Двусторонняя игра. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий
Гимнастика							

22			В процессе урока	Урок открытия нового знания	Основы знаний. Упражнения на гимнастической стенке.	Правила ТБ на уроке. Строевые и порядковые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения. Подвижные игры. Упражнения на формирование правильной осанки.	Текущий
23			1	Комбинированный	Висы и упоры	Строевые и порядковые упражнения. Медленный бег. Повороты при ходьбе на месте. ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке. Простые и смешанные висы и упоры. 29 Упражнения на развитие координационных способностей. Подвижные игры. Упражнения на формирование правильной осанки.	Текущий

24			1	Комбини рованный	Элементы акробатических упражнений	Строевые и порядковые упражнения. Медленный бег. Повороты при ходьбе на месте. ОРУ. Размыкание уступами 9,6,3, на месте. Акробатические упражнения (перекаты). Подвижные игры. Упражнения на формирование правильной осанки.	Текущий
25			1	Комбини рованный	Переноска груза	Основные положения и движения. Медленный бег. Повороты при ходьбе на месте. ОРУ. Размыкание уступами 9,6,3, на месте. Переноска груза. Упражнения на развитие координационных способностей. Подвижные игры. Упражнение на внимание.	Текущий

26			1	Комбини рованный	Передача предметов	Основные положения и движения. Медленный бег. Повороты при ходьбе на месте. ОРУ. Упражнения на осанку (с грузом). Передача набивного мяча в колонне. Упражнение на развитие координационных способностей. Подвижные игры. Упражнение на внимание.	Текущий
27			1	Урок развиваю щего контроля	Лазание по канату в 3 приема. Тестирование: прыжки через короткую скакалку(30сек).	Основные положения и движения. Медленный бег. Повороты при ходьбе на месте. ОРУ. Упражнения на осанку (с грузом). Простейшие сочетания танцевальных шагов. Лазание по канату в 3 приема. Подвижные игры. Упражнение на внимание.	Текущий Тестирование. Зачёт физической подготовленности

28			1	Комбини рованный	Вис на гимнастической стенке и раскачивания в весе.	Основные положения и движения. Медленный бег. Повороты при ходьбе на месте. Упражнения на осанку на гимнастической скамейке. Ходьба на месте с шагом «галоп». Вис на гимнастической стенке и раскачивания в весе. Полоса препятствия. Упражнения на внимание.	Текущий
29			1	Комбини рованный	Лазание и перелезание на гимнастической стенке.	Основные положения и движения. Медленный бег. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание и перелезание на гимнастической стенке. Равновесие на полу с различными движениями. Подвижные игры. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий

30			1	Комбини рованный	Равновесие на гимнастической скамейке.	Основные положения и движения. Медленный бег. Ходьба «змейкой». ОРУ с обручами. Равновесие на гимнастической скамейке с различными движениями. Упражнение на развитие координационных способностей. Подвижные игры. Упражнение на внимание.	Текущий
31			1	Комбини рованный	Простейшая комбинация на бревне.	Основные положения и движения. Медленный бег. Ходьба «змейкой». ОРУ с обручами. Простейшая комбинация на бревне. Равновесие на полу с различными движениями. Подвижные игры. Упражнения в равновесии Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий
Лыжная и конькобежная подготовка							

32			В процессе урок 1	Урок открытия нового знания	Основы знаний. Двухшажный ход	Влияние занятий на лыжах на трудовую деятельность. Построение с лыжами. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Совершенствование двухшажного хода. Подвижная игра. Упражнения на внимание.	Текущий
33			1	Комбини рованный	Передвижение двухшажным ходом по слабопересеченной местности	Правила соревнований по лыжным гонкам. Построение с лыжами, команды. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Совершенствование двухшажного хода. Дыхательные упражнения. Подвижная игра. Упражнения на внимание.	Текущий

34			1	Комбини рованы	Конькобежная подготовка	<p>- просматривают нагляднодемонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Конькобежная подготовка»; - рассматривают одежду и обувь конькобежца; - рассматривают, показывают и называют с помощью учителя основные части конька; - слушают правила поведения на уроках конькобежной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений при занятиях на коньках с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в</p>	Текущий
----	--	--	---	-------------------	-------------------------	--	---------

						беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);	
35			1	Комбинированный	Конькобежная подготовка	Упражнение в зале: - снятие и одевание ботинок; - приседания; - удержание равновесия; - имитация правильного падения на коньках; - перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: - скольжение, - торможение, - повороты.	Текущий
36			1	Урок открытия нового знания	Одновременный одношажный ход	Техника безопасности. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Одновременный одношажный ход. Подвижная игра. Упражнения на внимание.	Текущий

37			1	Комбини рованный	Передвижение одновременным одношажным ходом среднюю дистанцию.	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Одновременный одношажный ход 100м Эстафеты на лыжах. Упражнения на релаксацию.	Текущий
38			1	Комбини рованный	Торможение «плугом».	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Передвижение на лыжах Подъемы. Совершенствование торможения «плугом». Подвижные игры. Упражнения на релаксацию.	Текущий
39			1	Комбини рованный	Подъемы «полуелочкой».	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Передвижение на лыжах Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры. Упражнения на релаксацию.	Текущий

40			1	Комбини рованный	Подъемы «полуелочкой» и «полулесенкой».	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Передвижение на лыжах Подъемы «полуелочкой» и «полулесенкой». Торможение. Эстафеты. Упражнения на релаксацию.	Текущий
Подвижные игры							
41			1	Комбини рованный	Подвижные игры с элементами бега и прыжков.	Медленный бег. ОРУ со скалками. Подвижные игры с элементами бега и прыжков. Упражнение на внимание.	Текущий
Лёгкая атлетика							
42			1	Комбини рованный	Прыжок в высоту» (разбег с одного шага).	Медленный бег. ОРУ со скалками. Подводящие упражнения к прыжку способом «перешагивание». Прыжок в высоту способом «перешагивание» (разбег с одного шага). Подвижные игры. Упражнение на внимание.	Текущий

43			1	Комбини рованный	Прыжок в высоту (переход через планку) разбег с 2 шагов	Медленный бег. ОРУ со скакалками. Подводящие упражнения к прыжку способом «перешагивание». Ходьба «змейкой». Прыжок в высоту способом «перешагивание» (переход через планку), разбег с 2 шагов. Подвижные игры. Упражнение на внимание.	Текущий
44			1	Комбини рованный	Прыжок в высоту (переход через планку) разбег с 5-6 шагов	Медленный бег. ОРУ со скакалками. Подводящие упражнения к прыжку способом «перешагивание». Ходьба «змейкой». Прыжок в высоту способом «перешагивание» (переход через планку) разбег с 5-6 шагов. Подвижные игры. Упражнение на внимание.	Текущий

45			1	Комбини рованный	Прыжок в высоту с полного разбега	Медленный бег. ОРУ со скалками. Подводящие упражнения к прыжку способом «перешагивание». Прыжок в высоту способом «перешагивание» с полного разбега. Подвижные игры. Упражнение на внимание.	Текущий
46			1	Комбини рованный	Подвижные игры с элементами бега и прыжков.	Медленный бег. ОРУ со скалками. Подвижные игры с элементами бега и прыжков. Упражнение на внимание.	Текущий
47			1	Комбини рованный	Прыжок в высоту способом «перешагивание»с полного разбега.	Медленный бег. ОРУ. Прыжки толчком 1 и 2 ног во время бега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры с элементами бега и прыжков. Упражнение на внимание.	Текущий
Волейбол							

48			В процессе урока 1	Урок открытия нового знания	Основы знаний Верхняя передача мяча 2мя руками.	Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Основные положения и движения. Медленный бег до 4 мин. ОРУ. Перестроение из 1 колонны в 2. Верхняя передача мяча 2мя руками. Передача в парах. Подвижные игры. Упражнение на внимание.	Текущий
49			1	Комбинированный	Верхняя передача мяча 2мя руками через сетку	Предупреждение травматизма. Медленный бег до 4 мин. ОРУ. Перестроение в 2 шеренги. ОРУ без предмета. Верхняя передача мяча 2мя руками. Подвижные игры. Упражнения на релаксацию.	Текущий
50			1	Комбинированный	Верхняя передача мяча 2мя руками в парах	Медленный бег до 4 мин. ОРУ с мячами. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Подвижные игры. Упражнения на релаксацию.	Текущий

51			1	Комбини рованный	Нижняя подача мяча.	Медленный бег до 4 мин. ОРУ. Нижняя подача мяча. Верхняя передача в парах. Подвижные игры. Упражнения на релаксацию	Текущий
52			1	Комбини рованный	Верхняя прямая подача	Правила и обязанностями игроков. Медленный бег до 4 мин. ОРУ. Верхняя прямая подача. Подвижные игры. Упражнения на релаксацию.	Текущий
53			1	Комбини рованный	Нижняя подача мяча	Правила и обязанности игроков. Медленный бег до 4 мин. ОРУ. Перестроение в 2 шеренги. Верхняя передача мяча 2мя руками. Подвижные игры. Нижняя подача мяча. Подвижные игры. Упражнения на релаксацию.	Текущий

54			1	Комбини рованный	Верхняя передача мяча 2мя руками	Медленный бег до 4 мин. ОРУ. Перестроение в 2 шеренги. Верхняя передача мяча 2мя руками. Подвижные игры с мячом. Упражнения на релаксацию.	Текущий
55			1	Комбини рованный	Прием мяча снизу.	Медленный бег до 4 мин. ОРУ. Перестроение в 2 шеренги. Нижняя передача мяча 2мя руками. Прием мяча снизу. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на релаксацию.	Текущий
56			1	Комбини рованный	Прием мяча снизу.	Медленный бег до 4 мин. ОРУ. Перестроение в 2 шеренги. Верхняя передача мяча 2мя руками. Прием мяча снизу. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на релаксацию.	Текущий

57			В процессе урока 1	Урок открытия нового знания	Основы знаний Верхняя передача мяча 2мя руками.	Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Основные положения и движения. Медленный бег до 4 мин. ОРУ. Перестроение из 1 колонны в 2. Верхняя передача мяча 2мя руками. Передача в парах. Подвижные игры. Упражнение на внимание.	Текущий
58			1	Комбинированный	Верхняя передача мяча 2мя руками через сетку	Предупреждение травматизма. Медленный бег до 4 мин. ОРУ. Перестроение в 2 шеренги. ОРУ без предмета. Верхняя передача мяча 2мя руками. Подвижные игры. Упражнения на релаксацию.	Текущий
59			1	Комбинированный	Верхняя передача мяча 2мя руками в парах	Медленный бег до 4 мин. ОРУ с мячами. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Подвижные игры. Упражнения на релаксацию.	Текущий

60			1	Комбини рованный	Нижняя подача мяча.	Медленный бег до 4 мин. ОРУ. Нижняя подача мяча. Верхняя передача в парах. Подвижные игры. Упражнения на релаксацию	Текущий
61			1	Комбини рованный	Верхняя прямая подача	Правила и обязанностями игроков. Медленный бег до 4 мин. ОРУ. Верхняя прямая подача. Подвижные игры. Упражнения на релаксацию.	Текущий
62			1	Комбини рованный	Нижняя подача мяча	Правила и обязанности игроков. Медленный бег до 4 мин. ОРУ. Перестроение в 2 шеренги. Верхняя передача мяча 2мя руками. Подвижные игры. Нижняя подача мяча. Подвижные игры. Упражнения на релаксацию.	Текущий

63			1	Комбини рованный	Верхняя передача мяча 2мя руками	Медленный бег до 4 мин. ОРУ. Перестроение в 2 шеренги. Верхняя передача мяча 2мя руками. Подвижные игры с мячом. Упражнения на релаксацию.	Текущий
64			1	Комбини рованный	Прием мяча снизу.	Медленный бег до 4 мин. ОРУ. Перестроение в 2 шеренги. Нижняя передача мяча 2мя руками. Прием мяча снизу. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на релаксацию.	Текущий
65			В процессе урока 1	Урок открытия нового знания	Основы знаний Верхняя передача мяча 2мя руками.	Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Основные положения и движения. Медленный бег до 4 мин. ОРУ. Перестроение из 1 колонны в 2. Верхняя передача мяча 2мя руками. Передача в парах. Подвижные игры. Упражнение на внимание.	Текущий
Спортивные игры							

66			1	Комбини рованный	Элементы учебной игры	Медленный бег до 4 мин. ОРУ. Перестроение в 2 шеренги. Учебные игры. Упражнения на релаксацию.	Текущий
67			1	Комбини рованный	Учебные игры в парах	Медленный бег до 4 мин. ОРУ. Перестроение в 2 шеренги. Учебные игры. Упражнения на релаксацию.	Текущий
68			1	Комбини рованный	Учебная игра по упрощенным правилам	Медленный бег до 4 мин. ОРУ. Перестроение в 2 шеренги. Учебные игры. Упражнения на релаксацию.	Текущий

