

ое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Тальники
МКОУ СОШ с. Тальники

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ СОШ с.Тальники

Денисова Г.М.

№ 1_ от «30» 08 2024 г

Программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся по АООП с УО/НИ,УУМ,ЛУО
5 «б» класса

Составитель: Лыкова Е.А.
Учитель физической культуры

с. Тальники
2024 г

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 5 классе разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 17.02.2021 № 10-ФЗ, от 24.03.2021 № 51-ФЗ, от 05.04.2021 № 85-ФЗ, от 20.04.2021 № 95-ФЗ, от 30.04.2021 № 114-ФЗ, от 11.06.2021 № 170-ФЗ, от 02.07.2021 № 310-ФЗ, от 02.07.2021 № 351-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;
- Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2017;
- АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ СОШ с.Тальники;.
- Учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012); с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2011).

Рабочая программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ.

По учебному плану МКОУ СОШ с.Тальники на 2024-2025 учебный год на изучение физической культуры в 5 классах отводится 3 часа в неделю. По календарному учебному графику продолжительность учебного года для учащихся 5-х классов составляет 34 недели. На изучение физической культуры отведено 102 часов в год.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения предмета «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Универсальные компетенции:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые результаты изучения предмета «физическая культура» в основной школе

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу можно осваивать в течение уроков, в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств, а также в самостоятельной работе.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Легкая атлетика

Программный материал по легкой атлетике

Теоретические сведения. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Спринтерский бег.

Высокий старт

Прыжок в длину.

Прыжки в длину с места.

Прыжок в высоту.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (примерно 1 на 1 м) с расстояния 6-8 м.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки на скакалке, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

Старты из различных исходных положений. Прыжки на скакалке.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

Организаторские умения. Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Гимнастика

Программный материал по гимнастике

Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнения.

Строевые упражнения.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре

Общеразвивающие упражнения.

Девочки: с обручами, большим мячом, палками, скакалками.

Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

Акробатические упражнения.

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне; на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Эстафеты и игры.

Развитие силовой выносливости.

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника.

Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

Упражнения с предметами.

Организаторские умения. Помощь и страховка. Демонстрация упражнения. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия. Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Программный материал по спортивным играм

Баскетбол.

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Технические приемы.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Футбол.

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.

Волейбол

Теоретические сведения. История волейбола. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Технические приемы.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Организаторские умения. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры волейбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол, волейбол. Правила самоконтроля

Лыжная подготовка.

Программный материал по лыжной подготовке

Теоретические сведения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Техника лыжных ходов.

5 класс. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.

Организаторские умения. Подсчет результатов. Подача команд. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке инвентаря и места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, выносливости на основе освоенных элементов лыжной подготовки. Игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов (спуски, подъемы, повороты, торможения). Правила самоконтроля и гигиены. Требования к уровню подготовки обучающихся

4. Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Спринтерский бег.	1		
2	Основы техники спринтерского бега.	1		
3	Спринтерский бег.	1		
4	Спринтерский бег.	1		
5	Контрольный урок по Спринтерскому бегу на 60 м .	1		
6	Метание малого мяча.	1		
7	Контрольный урок. Метание малого мяча(150г) на дальность.	1		
8	Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета.	1		
9	Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета.	1		
10	Контрольный урок. Метание малого мяча(150г) на дальность.	1		
11	Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета.	1		
12	Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета.	1		
13	Бег в равномерном темпе с преодолением препятствий	1		
14	Равномерный бег (16 мин)	1		

15	Равномерный бег (17 мин)	1		
16	Равномерный бег (18 мин)	1		
17	Равномерный бег (18 мин)	1		
18	Равномерный бег (18 мин)	1		
19	Равномерный бег (19 мин)	1		
20	Равномерный бег (20 мин)	1		
21	Равномерный бег (20 мин)	1		
22	Бег 1.5 км с учетом времени	1		
23	Челночный бег 3x10.	1		
24	Челночный бег 3x10.	1		
25	Тестирование челночного бега 3x10.	1		
26	Ускорение с разных положений.	1		
27	Эстафета.	1		
28	Эстафета.	1		
29	Инструктаж Т.Б на занятиях гимнастикой.	1		
30	Развитие силы и силовой выносливости.	1		
31	ОФП. Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы). Круговая тренировка	1		
32	Смешанные висы	1		
33	Двигательные действия в висах и смешанных висах	1		
34	ОФП. Игры – эстафеты на гимнастических скамейках.	1		
35	Развитие силовой выносливости посредством игровых упражнений.	1		
36	Совершенствование акробатических упражнений.	1		
37	ОФП. Прыжки. Совершенствование акробатических упражнений.	1		
38	Совершенствование акробатических упражнений.	1		
39	Два кувырка вперёд слитно.	1		
40	ОФП. Тестирование: прыжки на скакалке на время, наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке на гибкость.	1		

41	Перекат назад в стойку на лопатках. Два-три кувырка назад слитно.	1		
42	Акробатическое соединение из 3-4 элементов. «Мост» из положения лёжа, стоя.	1		
43	ОФП. Тестирование: подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 ° на время	1		
44	ОФП. Развитие быстроты и скоростных качеств при выполнении полосы препятствий.	1		
45	ОФП. Гимнастическая полоса препятствий.	1		
46	Совершенствование акробатических и гимнастических упражнений.	1		
47	Эстафеты с преодолением препятствий.	1		
48	Эстафеты с преодолением препятствий.	1		
49	ОФП. Развитие подвижности в суставах, силы в специальных упражнениях.	1		
50	Инструктаж Т.Б на уроках Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком.	1		
51	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте	1		
52	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. с помощью двигательных действий	1		
53	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами	1		
54	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате	1		
55	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками	1		
56	Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1		
57	Бросок двумя руками снизу в движении.	1		

	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			
58	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1		
59	Стойка и передвижения игрока. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1		
60	Стойка и передвижения игрока. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1		
61	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте	1		
62	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	1		
63	Стойка и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол	1		
64	Стойка и передвижения игрока. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом	1		
65	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.	1		
66	Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств	1		
67	Инструктаж Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1		
68	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1		
69	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1		
70	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах	1		
71	Попеременный и одновременный	1		

	двушажный ход на лыжах			
72	Попеременный одношажный ход на лыжах	1		
73	Попеременный одношажный ход на лыжах	1		
74	Одновременный одношажный ход на лыжах	1		
75	Одновременный одношажный ход на лыжах	1		
76	Подъем «полу-елочкой» «елочкой», и спуск в основной стойке на лыжах	1		
77	Подъем «полу-елочкой» «елочкой», и спуск в основной стойке на лыжах	1		
78	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1		
79	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1		
80	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1		
81	Контрольный урок по лыжной подготовке	1		
82	Т.Б. по волейболу. Стойки игрока. Передвижения в стойке.	1		
83	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	1		
84	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты	1		
85	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты	1		
86	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	1		
87	Стойки игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	1		
88	Стойки игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	1		
89	Стойки игрока. Передвижения в стойке. в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		
90	Передвижения в стойке. Нижняя	1		

	прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол			
91	Передвижения в стойке.. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		
92	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1		
93	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1		
94	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1		
95	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости	1		
96	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1		
97	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Точно в цель». Развитие выносливости	1		
98	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. . Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	1		
99	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости	1		
100	Равномерный бег ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	1		
101	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных	1		
102	Контрольный урок	1		

Итого: 102 часов

