
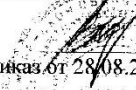
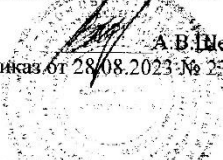


смоленское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Демидовская школа - интернат»

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей естественно – математического и гуманитарного цикла</p> <p>протокол от 28.08.2023 № 1 Руководитель МО  Е.А. Шпакова</p>	<p>«Согласовано» на заседании педагогического совета</p> <p>протокол от 28.08.2022 №1</p>	<p>«Утверждаю» Директор СОГБОУ «Демидовская школа-интернат»</p> <p> А.В. Шевандин приказ от 28.08.2023 № 234 -од</p> 
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптивной физической культуре

для обучающихся 5-6,7-8 классов

Программу разработал:
учитель физической культуры
Степаньков Алексей Борисович

2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «адаптивная физическая культура» для 5-8 классов составлена в соответствии ФГОС образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015г. №35850), на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ)
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022г. №1026 «Об утверждении Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)
- Государственной программы под редакцией Воронковой В.В., (автор В.Н. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой) 2019 г., Москва, Владос
- Программа рассчитана на 1 год обучения по 3 часа в неделю (102 часа). При ухудшении эпидемиологической ситуации данная программа может быть реализована дистанционно.
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) (вариант1) СОГБОУ
 («Демидовская школа-интернат»).

- Учебный план СОГБОУ «Демидовская школа-интернат».

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-8класс

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «адаптивная физическая культура» для 5-8 классов составлена в соответствие ФГОС образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015г. №35850), на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ)
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022г. №1026 «Об утверждении Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)
- Государственной программы под редакцией Воронковой В.В., (автор В.Н. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой) 2019 г., Москва, Владос

- Программа рассчитана на 1 год обучения по 3 часа в неделю (102 часа). При ухудшении эпидемиологической ситуации данная программа может быть реализована дистанционно.
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) СОГБОУ («Демидовская школа-интернат»).
- Учебный план СОГБОУ «Демидовская школа-интернат».

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 военно-патриотической подготовке.

Программа основывается на двух основных принципах: практической направленности материала и его коррекционной направленности, которая позволяет реализовать индивидуальное и дифференцированное воздействие.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование

должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Описание места учебного предмета в учебном плане

. Программа предусматривает следующее количество часов по классам:
5 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,
6 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,
7 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,
8 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
- Умение ценить и принимать базовые ценности, уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- Осознавать роль языка и речи в жизни людей.
- Уметь эмоционально «проживать» текст, выражать свои эмоции; обращать внимание на особенности устных и письменных высказываний других людей (интонацию, темп, тон речи; выбор слов).
- Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- Адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы;
- Активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- Бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Ожидаемый результат по окончанию 5 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 5 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"
- фазы прыжка в длину с разбега;
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- как бежать на лыжах по прямой и по повороту;
- правила игр, расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

Уметь:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал: выполнять исходные положения без контроля зрения: правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- лазать по гимнастической стенке произвольным способом;
- выполнять передачу мяча, подбрасывание и удары по мячу;
- выполнять разновидности ходьбы;
- бегать на время 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги";
- координировать движения рук и ног при беге на лыжах;
- выполнять спуск в низкой стойке, передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость;

- применять правила игр.

**Демонстрировать:
Уровень физической подготовленности детей 5 класса**

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (с)	5.0	5.4	6.0	5.2	5.5	6.3
2	Бег 60м (с)	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
3	Прыжки в длину с места(см)	151	145	140	135	125	120
4	Прыжок в длину (см)	340	300	260	300	260	220
5	Прыжок в высоту (см)	110	100	85	105	95	80
6	Метание мяча(50г) (м)	34	27	20	21	17	14
7	Подтягивание на высокой перекладине из виса	6	4	3	-	-	-
8	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	15	10	8
9	Бег на лыжах 1 км (мин,с)	6.3	7.0	7.4	7.0	7.3	8.1
10	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	Без учета времени					
11	Бег на лыжах 3 км (мин,с)						
12	Сгибание и разгибание рук: в упоре лёжа	21	18	15	12	9	6

Ожидаемый результат по окончанию 6 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию 6 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- об истории олимпийского движения;
- правила перестроения из колонны по одному в колонну по два;
- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание";
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- упрощенные правила игры футбол;
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (с)	4.8	5.3	5.8	5.1	5.6	5.9
2	Бег 60м (с)	9.8	10.4	11.1	10.3	10.0	11.2
3	Прыжок в длину (см) с разбега	360	330	270	330	280	230
4	Прыжок в высоту (см)	115	110	90	110	100	85

5	Метание мяча(50г) (м)	36	29	21	23	18	15
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса	7	5	4	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	17	14	9
8	Бег на лыжах 1 км (мин,с)	-	-	-	-	-	-
9	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	Без учета времени					
10	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	14.0	14.3	15.0	14.3	15.0	15.3
11	Прыжки в длину с места(см)						
12	Сгибание и разгибание рук: в упоре лёжа						

- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты;
- знать тактику игр

Уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;
- соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла с усложнениями;
- лазать по гимнастической стенке с усложнениями;
- ходить спортивной ходьбой;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание";
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на лыжах на отрезке 40—60 м,
- пройти на лыжах в быстром темпе 100—120 м любым ходом;
- преодолевать подъем «лесенкой», «ёлочкой», тормозить "плугом"; преодолевать на лыжах путь до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики);
- выполнять правила игр.

Демонстрировать:

Ожидаемый результат по окончанию 7 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию 7 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- приемы закаливания во все времена года;
- как правильно выполнять размыкания уступами;
- как перестроиться из колонны по одному и колонну по два;

- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- правила соревнований и правила игр;
- знать права и обязанности игроков во время игр.

Уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;
- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!";
- выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги";
- различать фазы опорного прыжка;
- выполнять передвижения, подтягивание на гимнастической стенке;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега; толкание мяча с места;
- выполнять простейшие комбинации на скамейке с мячом;
- пройти в быстром темпе 20—30 мин;
- выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе;

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (с)	4.6	5.1	5.7	4.9	5.2	5.8
2	Бег 60м (с)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
3	Прыжок в длину (см)	380	350	290	350	300	240
4	Прыжок в высоту (см)	125	115	100	110	100	90
5	Метание мяча(50г)(м)	39	31	23	26	19	16
6	Подтягивание на высокой перекладине из вися	8	5	4	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине из вися	-	-	-	19	15	11
8	Прыжки в длину с места(см)	161	155	150	150	145	140
9	Сгибание и разгибание рук: в упоре лёжа	25	22	19	14	11	8
10	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	Без учета времени					
11	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	13.0	14.0	14.3	14.0	14.3	15.0

- применять комбинированное торможение лыжами и палками;
- преодолевать на лыжах до 2 км(девочки), до 3 км (мальчики);
- предупреждать травмы;
- выполнять правила игр.

Ожидаемые результаты по окончанию 8 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию **8 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- что такое фигурная маршрутовка;
- требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами;
- фазы опорного прыжка;
- приемы закаливания во все времена года;
- правила игры футбол;
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;
- как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах;

Уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
- изменять направление движения по команде;
- выполнять опорный прыжок через козла с поворотами «налево», «направо», «на 90 градусов»;
- выполнять комбинации на гимнастической стенке;
- проводить анализ выполненного движения;
- бегать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать мяч;
- выполнять на лыжах поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными;
- преодолевать на лыжах до 2,5 км (девочки), до 3,5 км (мальчики);
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

Демонстрировать:

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (с)	4.5	5.0	5.6	4.8	5.1	5.9
2	Бег 60м (с)	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
3	Прыжок в длину (см)	410	370	310	340	310	260
4	Прыжок в высоту (см)	130	120	105	115	105	95
5	Метание мяча(50г)(м)	42	37	28	27	21	17
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса	9	7	5	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	21	18	14
8	Прыжки в длину с места(см)	167	161	156	156	150	145
9	Сгибание и разгибание рук: в упоре лёжа	28	25	21	14	11	8
10	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	Без учета времени					
11	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	18.0	19.0	20.0	20.0	21.0	23.0

Литература:

- Воронков, В.В. Программы специальных(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 5-9 классы. /Под. ред. В.В. Воронковой/ - М.: «Просвещение» 2019
- Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии //Под.ред.проф.Л.В.Шапковой.-М.,Советский спорт,2014-с.
- Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры /Л.В. Шапкова//Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном зазвитии/Под.ред.проф.С.П. Евсеева-М.:Советский спорт,2015

Календарно-тематическое планирование 5 класс

п/п	Наименование разделов и тем	Дата по плану	Дата пров.дд.
Лёгкая атлетика			
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике.	01.09	
2	Сочетание разновидностей ходьбы.	06.09	
3	Сочетание разновидностей ходьбы.	07.09	
4	Сочетание разновидностей ходьбы.	08.09	
5	Пробегание отрезков 10м, 20м.	13.09	
6	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м.	14.09	
7	Обучение прыжкам в длину с разбега.	15.09	
8	Бег 60м.	20.09	
9	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов.	21.09	
10	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов.	22.09	
11	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	27.09	
12	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	28.09	
13	Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин.	29.09	
14	Прыжки в длину с места.	04.10	
15	Развитие выносливости. Бег 1000м.	05.10	
Гимнастика и акробатика			
16	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастике.	06.10	
17	Обучение перестроению из колонны.	11.10	
18	Обучение перестроению из колонны.	12.10	
19	Ходьба по гимнастической скамейке.	13.10	
20	Повороты на гимнастической скамейке направо налево.	18.10	
21	Развитие координационных способностей.	19.10	
22	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	20.10	
23	Прыжки через скакалку.	25.10	
24	Упражнения на осанку.	26.10	
25	Лазание по гимнастической стенке.	27.10	
26	Лазание по гимнастической скамейке под углом.	08.11	
27	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см.	09.11	
28	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла.	10.11	
29	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	15.11	
30	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	16.11	
31	Обучение кувырку вперед.	17.11	
32	Обучение кувырку назад.	22.11	
33	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках.	23.11	
34	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках.	24.11	

35	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках.	29.11	
36	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине".	30.11	
37	Кувырок вперед и назад в упор стойки на лопатках.	01.12	
38	Кувырок вперед и назад в упор стойки на лопатках.	06.12	
39	Эстафеты с элементами акробатики.	07.12	
Спортивные игры. Пионербол			
40	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.	08.12	
41	Ознакомление с правилами игры.	13.12	
42	Обучение нападающему удару двумя руками сверху.	14.12	
43	Обучение ловли мяча после подачи.	15.12	
44	Обучение боковой подаче.	20.12	
45	Повторение боковой подаче.	21.12	
46	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	22.12	
47	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	27.12	
48	Обучение нападающему удару двумя руками сверху.	28.12	
49	Обучение нападающему удару двумя руками сверху.	29.12	
50	Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	10.01	
51	Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	11.01	
Лыжная подготовка			
52	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной	12.01	
53	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж.	17.01	
54	Передвижение ступающим и скользящим шагом.	18.01	
55	Передвижение ступающим и скользящим шагом.	19.01	
56	Спуск со склона в низкой стойке.	24.01	
57	Спуск со склона в основной стойке.	25.01	
58	Подъем по склону наискось и прямо "лесенкой".	26.01	
59	Спуск и подъем со склона.	31.01	
60	Спуск и подъем со склона.	01.02	
61	Передвижение в медленном темпе на отрезке 1 км.	02.02	
62	Передвижение в медленном темпе на отрезке 1 км.	07.02	
63	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж.	08.02	
64	Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	09.02	
65	Передвижение на лыжах до 1 км.	14.02	
66	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60м.	15.02	
67	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60м.	16.02	
68	Передвижение на лыжах до 1 км	21.02	
69	Обучение попеременному двухшажному ходу.	22.02	
70	Обучение попеременному двухшажному ходу.	28.02	
71	Обучение попеременному двухшажному ходу.	29.02	
72	Эстафета на лыжах.	01.03	
Спортивные игры. Баскетбол			
73	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	06.03	

74	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	07.03	
75	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	13.03	
76	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	14.03	
77	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	15.03	
78	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная	20.03	
79	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	21.03	
80	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	22.03	
81	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	03.04	
82	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	04.04	
83	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	05.04	
84	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	10.04	
85	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	11.04	
86	Учебная игра.	12.04	
Легкая атлетика			
87	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой.	17.04	
88	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	18.04	
89	Развитие силовых качеств.	19.04	
90	Развитие силовых качеств.	24.04	
91	Развитие координации движения.	25.04	
92	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	26.04	
93	Прыжки в длину с места.	02.05	
94	Бег 20 - 30 м.	03.05	
95	Бег 30 м.	08.05	
96	Бег 60 м.	15.05	
97	Бег 60 м.	16.05	
98	Метание малого мяча на дальность.	17.05	
99	Контрольное тестирование.	22.05	
100	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут.	23.05	
101	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м.	24.05	
102	Спортивные игры.	29.05	

Календарно-тематическое планирование 6 класс

п/п	Наименование разделов и тем	Дата по плану	Дата провед.
Лёгкая атлетика			
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой	01.09	
2	Ходьба с скрестным шагом.	04.09	
3.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом.	07.09	
4.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.	08.09	
5.	Пробегание отрезков 30м, 60 м с высокого старта.	11.09	
6.	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	14.09	
7	Развитие прыгучести. Прыжок с места.	15.09	
8	Метание малого мяча на дальность.	18.09	
9	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	21.09	
10	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	22.09	
11	Эстафетный бег (100 м по кругу).	25.09	
12	Эстафетный бег (100 м по кругу).	28.09	
13	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры.	29.09	
14	Прыжки в длину с места.	02.10	
15	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры	05.10	
Гимнастика и акробатика			
16.	Инструктаж по технике безопасности.	06.10	
17	Обучение перестроению из одной шеренги в две.	09.10	
18	Повторение перестроения из одной шеренги в две.	12.10	
19	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными	13.10	
20	Размыкание вправо, влево.	16.10	
21	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!"	19.10	
22	Упражнения на осанку.	20.10	
23	Упражнения на осанку.	23.10	
24	Лазание по гимнастической стенке.	26.10	
25	Лазание по гимнастической стенке.	27.10	
26	Прыжки со скакалкой.	09.11	
27	Прыжки со скакалкой.	10.11	
28	Кувырок вперед и назад из положения упор присев.	13.11	
29	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	16.11	
30	Обучение двум последовательным кувыркам вперед.	17.11	
31	Повторение двух последовательных кувырков вперед.	20.11	
32	Обучение двух последовательных кувырков назад.	23.11	
33	Обучение двух последовательных кувырков назад.	24.11	

34	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	27.11	
35	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	30.11	
36	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	01.12	
37	Преодоление препятствий.	04.12	
38	Преодоление препятствий.	07.12	
39	Преодоление препятствий.	08.12	
Спортивные игры. Пионербол			
40	Инструктаж по технике безопасности.	11.12	
41	Передача мяча сверху и в парах.	14.12	
42	Обучение нападающему удару двумя руками сверху.	15.12	
43	Ловля мяча после подачи.	18.12	
44	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	21.12	
45	Боковая подача. Блокирование нападающего удара.	22.12	
46	Боковая подача. Блокирование нападающего удара.	25.12	
47	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	28.12	
48	Общие сведения о волейболе.	29.12	
49	Обучение нижней подаче мяча.	11.01	
50	Обучение нижней подаче мяча.	12.01	
51	Обучение нижней подаче мяча.	15.01	
Лыжная подготовка			
52	Инструктаж по технике безопасности.	18.01	
53	Повторение скользящего шага.	19.01	
54	Обучение попеременному двухшажному ходу.	22.01	
55	Обучение попеременному двухшажному ходу.	25.01	
56	Обучение попеременному двухшажному ходу.	26.01	
57	Обучение попеременному двухшажному ходу.	29.01	
58	Подъём по склону прямо ступающим шагом.	01.02	
59	Спуск в основной стойке.	02.02	
60	Подъём по склону прямо ступающим шагом.	05.02	
61	Обучение повороту переступанием в движении.	08.02	
62	Обучение повороту переступанием в движении.	09.02	
63	Повторение поворота переступанием в движении.	12.02	
64	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону.	15.02	
65	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону.	16.02	
66	Обучение торможения «плугом».	19.02	
67	Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом».	22.02	
68	Передвижение в медленном темпе на расстоянии 1,5 км.	26.02	
69	Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до 100м.	29.02	
70	Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км д., 2 км м.	01.03	
71	Обучение одновременному одношажному ходу.	04.03	
72	Обучение одновременному одношажному ходу.	07.03	
Спортивные игры. Баскетбол			

73	Инструктаж по технике безопасности.	11.03	
74	Остановка шагом. Учебная игра.	14.03	
75	Передача мяча двумя руками от груди.	15.03	
76	Передача мяча двумя руками от груди.	18.03	
77	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	21.03	
78	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	22.03	
79	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении.	01.04	
80	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении.	04.04	
81	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди.	05.04	
82	Эстафета с ведением мяча.	08.04	
83	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине.	11.04	
84	Бег с ускорением до 10 м.	12.04	
85	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди.	15.04	
86	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	18.04	
87	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	19.04	
88	Обучение комбинации	22.04	
89	Обучение комбинации	25.04	
Легкая атлетика			
90	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой.	26.04	
91	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	29.04	
92	Подтягивание (м), вис (д).	02.05	
93	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	03.05	
94	Прыжки в длину с места	06.05	
95	Прыжки в длину с места.	13.05	
96	Контрольное тестирование.	16.05	
97	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	17.05	
98	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	20.05	
99	Контрольное тестирование.	23.05	
100	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	24.05	
101	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	27.05	
102	Спортивные игры.		

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата по плану	Дата провед.
Лёгкая атлетика			
1	Инструктаж по технике безопасности.	01.09	
2	Повторение строевых упражнений.	04.09	
3	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе.	06.09	
4	Ходьба с различным положением туловища.	08.09	
5	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	11.09	
6	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м.	13.09	
7	Бег 60м. Прыжки в длину с места.	15.09	
8	Эстафетный бег(100м) по кругу	18.09	
9	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м.	20.09	
10	Многоскоки с места (3 - 5 прыжков).	22.09	
11	Прыжок в длину с разбега.	25.09	
12	Прыжок в длину с разбега.	27.09	
13	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	29.09	
14	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	02.10	
15	Развитие выносливости. Бег 1000м.	04.10	
Гимнастика и акробатика			
16	Инструктаж по технике безопасности.	06.10	
17	Обучение размыканию.	09.10	
18	Повторение размыканию.	11.10	
19	Сгибание разгибание рук в упоре.	13.10	
20	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук.	16.10	
21	Прыжки через скакалку.	18.10	
22	Прыжки через скакалку.	20.10	
23	Регулировка дыхание при переноске груза.	23.10	
24	Лазание и перелезание через различные препятствия.	25.10	
25	Упражнения для укрепления брюшного пресса.	27.10	
26	Упражнения на расслабление.	08.11	
27	Упражнения в равновесии.	10.11	
28	Обучение стойке на руках.	13.11	
29	Повторение стойки на руках.	15.11	
30	Обучение перевороту боком.	17.11	
31	Повторение переворота боком.	20.11	
32	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	22.11	
33	"Шпагат" с опорой руками о пол.	24.11	
34	Опорный прыжок согнув ноги.	27.11	

35	Опорный прыжок согнув ноги.	29.11	
36	Опорный прыжок согнув ноги.	01.12	
37	Преодоление препятствий.	04.12	
38	Преодоление препятствий.	06.12	
39	Преодоление препятствий.	08.12	
Спортивные игры. Волейбол			
40	Инструктаж по технике безопасности.	11.12	
41	Обучение верхней передачи мяча.	13.12	
42	Обучение верхней передачи.	15.12	
43	Обучение нижнему приему мяча.	18.12	
44	Обучение нижнему приему мяча.	20.12	
45	Обучение нижней прямой подаче.	22.12	
46	Обучение нижней прямой подаче.	25.12	
47	Обучение нижней прямой подаче.	27.12	
48	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра.	29.12	
49	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра.	10.01	
50	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра.	12.01	
Лыжная подготовка			
51	Инструктаж по технике безопасности.	15.01	
52	Попеременный двухшажный ход.	17.01	
53	Обучение одновременному одношажному ходу.	19.01	
54	Обучение одновременному одношажному ходу.	22.01	
55	Одновременный одношажный ход.	24.01	
56	Одновременный одношажный ход.	26.01	
57	Обучение подъёму «лесенкой» и подъёму «ёлочкой».	29.01	
58	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой». Спуск.	31.01	
59	Торможение «плугом».	02.02	
60	Обучение правильному падению при спуске.	05.02	
61	Правильное падение при спуске (повторение).	07.02	
62	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м.	09.02	
63	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	12.02	
64	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м.	14.02	
65	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м.	16.02	
66	Лыжные эстафеты по кругу.	19.02	
67	Лыжные эстафеты по кругу.	21.02	
68	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности.	26.02	
69	Прохождение дистанции 2 км.	28.02	
70	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	01.03	
71	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	04.03	
72	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	06.03	
73	Штрафные броски. Учебная игра.	11.03	
74	Штрафные броски. Учебная игра.	13.03	

75	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	15.03	
76	Остановка шагом. Учебная игра	18.03	
77	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	20.03	
78	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	22.03	
79	Повторение вырыванию, выбиванию мяча.	01.04	
80	Передачи мяча в парах, тройках на месте. Учебная игра.	03.04	
81	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении.	05.04	
82	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма.	08.04	
83	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма.	10.04	
84	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов.	12.04	
85	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов.	15.04	
86	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов.	17.04	
87	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	19.04	
88	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	22.04	
89	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	24.04	
Легкая атлетика			
90	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой	26.04	
91	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	29.04	
92	Подтягивание (м), вис (д).	03.05	
93	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	06.05	
94	Прыжки в длину с места.	08.05	
95	Бег 30 м., 60 м.	13.05	
96	Бег 60 м.	15.05	
97	Прыжки в длину с разбега.	17.05	
98	Развитие выносливости. Бег 1000м.	20.05	
99	Контрольное тестирование.	22.05	
100	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	24.05	
101	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	27.05	
102	Спортивные игры.	29.05	

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата по плану	Дата провед.
Лёгкая атлетика			
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике.	04.09	
2	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин.	06.09	
3	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин.	07.09	
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м.	11.09	
5	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м.	13.09	
6	Прыжки в длину с места.	14.09	
7	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	18.09	
8	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	20.09	
9	Обучение прыжка в длину с разбега.	21.09	
10	Повторение прыжка в длину с разбега.	25.09	
11	Тройной, пятерной прыжок с места.	27.09	
12	Пятерной, семерной прыжок с места.	28.09	
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	02.10	
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	04.10	
15	Кроссовый бег 500м. Спортивные игры.	05.10	
16	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры.	09.10	
17	Подтягивание- юноши, вис- девушки.	11.10	
18	Развитие координации движения. Челночный бег.	12.10	
Гимнастика и акробатика			
19	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение	16.10	
20	Повороты в движении направо, налево.	18.10	
21	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного	19.10	
22	Прыжки через скакалку.	23.10	
23	Прыжки через скакалку.	25.10	
24	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра.	26.10	
25	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия.	08.11	
26	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с	09.11	
27	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из-за головы.	13.11	
28	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из-за головы.	15.11	
29	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре.	16.11	
30	Подъем туловища из положения лежа руки за головой.	20.11	
31	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад,	22.11	
32	Обучение стойки на "голове" с согнутыми ногами.	23.11	
33	Повторение стойки на "голове" с согнутыми ногами.	27.11	
34	Опорный прыжок, согнув ноги через гимнастического козла.	29.11	
35	Опорный прыжок, согнув ноги через гимнастического козла.	30.11	

36	Опорный прыжок, согнув ноги через гимнастического козла.	04.12	
Волейбол			
37	Инструктаж по технике безопасности.	06.12	
38	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.	07.12	
39	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.	11.12	
40	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	13.12	
41	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении.	14.12	
42	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении.	18.12	
43	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	20.12	
44	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	21.12	
45	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	25.12	
46	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	27.12	
47	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	28.12	
48	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	10.01	
49	Обучение прямому нападающему удару через сетку.	11.01	
50	Обучение прямому нападающему удару через сетку.	15.01	
51	Повторение прямого нападающего удара через сетку.	17.01	
Лыжная подготовка			
52	Инструктаж по технике безопасности.	18.01	
53	Попеременный двухшажный ход.	22.01	
54	Обучение одновременному одношажному ходу.	24.01	
55	Обучение одновременному одношажному ходу.	25.01	
56	Одновременный одношажный ход.	29.01	
57	Одновременный одношажный ход.	31.01	
58	Обучение подъёму «лесенкой» и подъёму «ёлочкой».	01.02	
59	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке.	05.02	
60	Торможение «плугом».	07.02	
61	Обучение правильному падению при спуске.	08.02	
62	Правильное падение при спуске.	12.02	
63	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м.	14.02	
64	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м.	15.02	
65	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м.	19.02	
66	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м.	21.02	
67	Лыжные эстафеты по кругу.	22.02	
68	Лыжные эстафеты по кругу.	26.02	
69	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности.	28.02	
70	Прохождение дистанции 2 км.	29.02	
71	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	04.03	
72	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	06.03	
Баскетбол			
73	Инструктаж по технике безопасности.	07.03	
74	Остановка шагом. Учебная игра.	11.03	

75	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	13.03	
76	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	14.03	
77	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	18.03	
78	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	20.03	
79	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	21.03	
80	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	01.04	
81	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	03.04	
82	Эстафета с ведением мяча.	04.04	
83	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине.	08.04	
84	Бег с ускорением до 10 м.	10.04	
85	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	11.04	
86	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	15.04	
87	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	17.04	
88	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине.	18.04	
89	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине.	22.04	
Легкая атлетика			
90	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой.	24.04	
91	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	25.04	
92	Подтягивание (м), вис (д).	29.04	
93	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек.	02.05	
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	06.05	
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	08.05	
96	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м.	13.05	
97	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	15.05	
98	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	16.05	
99	Контрольное тестирование.	20.05	
100	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	22.05	
101	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	23.05	
102	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	27.05	