

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Андреапольская средняя общеобразовательная школа № 2

Рассмотрено на заседании МО  
протокол №1  
от «24» августа 2020г.

Принято  
на заседании методического совета  
протокол № 1  
от «24» августа 2020г.

Утверждаю  
директор МОУ АСОШ №2:  
А.Ю.Чистовский  
Приказ №35/1 от 27 августа 2020г.



Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре 8- 9 классов  
основного общего образования

Разработана  
Д.В.Мошковым  
учителем физической культуры  
высшей квалификационной категории

Андреаполь  
2020

## **Планируемые предметные результаты освоения программы**

### ***Ученик должен знать:***

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### ***Ученик должен уметь:***

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- 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;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### ***Двигательные умения, навыки и способности***

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

*В спортивных играх:* играть в футбол, волейбол, баскетбол (по упрощенным правилам), знать правила игры и жесты судьи.

*Физическая подготовленность:* должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

*Способы спортивной деятельности:* участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладания.

## **Содержание учебного предмета Основы знаний**

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Физическая культура человека.** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы

адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

#### **Легкая атлетика**

*Теоретические сведения.* Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

*Ходьба.* Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

*Бег.* Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

*Прыжки.* Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега сп. «согнув ноги». Прыжок в высоту с полного разбега сп. «перешагивание». Прыжок в высоту с разбега сп. «перекидной» (для сильных юношей).

*Метание.* Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники.

*Комбинированные упражнения.* Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз. 400 м (девочки), дистанцию до 600 м (мальчики).

#### **Спортивные и подвижные игры**

##### **Баскетбол**

*Теоретические сведения.* Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

*Практический материал.* Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

##### **Волейбол**

*Теоретические сведения.* Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.

*Практический материал.* Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

##### **Гимнастика**

*Теоретические сведения.* Что такое строй. Как выполнять перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

*Строевые упражнения.* Использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении. Фигурная маршировка.

*ОР и корригирующие упражнения без предметов*

- *основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.* Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны.

- *упражнения на дыхание.* Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.* Круговые движения кистями рук; статические напряжения мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание-разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.

- *упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

- *упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.* Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусках; подъем ног на брусках, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением;

- *упражнения, укрепляющие осанку.* Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

- *упражнения для расслабления мышц.* Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями;

- *упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.* Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами.

*ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

- с гимнастическими палками: подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки, и ловля ее.

- с набивными мячами. Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.

- с гантелями. Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

- упражнения на преодоление сопротивления. Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

*Лазанье.* Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.

*Равновесие.* Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, на рейке перевернутой скамьи.

*Опорный прыжок.* Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110—115 см).

*Упражнения на гимнастической скамейке*

Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку.

*Акробатические упражнения*

Мальчики: кувырок вперед из положения сидя на пятках.; стойка на голове с опорой на руки.

Девочки: Из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое-левое колено.

*Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений.* Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног. Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения.

### **Лыжная подготовка**

*Теоретические сведения*

Виды лыжного спорта. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Сведения о готовности к соревнованиям. Сведения о технике лыжных ходов.

*Практическая часть*

Совершенствование техники изученных ходов. Поворот на месте махом назад. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100 м. Прохождение дистанции 3-4 км. Прохождение на время 2 км.

### **Межпредметные связи**

*Русский язык:* грамотное оформление заявки на участие в соревнованиях; ведение протоколов соревнований.

*Устная речь:* четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.

*Математика:* вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.

*Естествознание:* знание основных групп мышц человека и упражнения, влияющие на их развитие и укрепление; понимать термины *гипертрофия* и *атрофия*, *гипокинезия* и *гиперкинезия*, *работоспособность* и способы ее повышения.

*География:* флаги, гербы, спортивная символика стран СНГ и других государств; природные, климатические условия различных географических регионов; сложности, возникающие из-за специфики географического региона и спортивной и соревновательной деятельности; понятие *адаптация*.

*История:* подвиги советских спортсменов в Великой Отечественной войне; советский и российский спорт в укреплении мира и дружбы между государствами.

### **Формы организации учебных занятий**

Фронтальная, индивидуальная, групповая, работа в парах, работа в командах, круговая тренировка, форма организации деятельности, олимпиада, ИКТ, спортивные соревнования и праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее задание).

### **Основные виды учебной деятельности**

Игровой, познавательный, проблемно-ценностное общение, спортивно-оздоровительная деятельность, проектная деятельность, коммуникативная деятельность, эстетическая, ценностно-ориентировочная, написание рефератов, тестов, презентаций, кроссвордов.

## **Тематическое планирование**

### **8 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Легкая атлетика	10



2	Спортивные игры (баскетбол)	10
3	Гимнастика – 12	12
4	Лыжная подготовка – 14	14
5	Спортивные игры – волейбол	10
6	Легкая атлетика	2

### 9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	10
2	Спортивные игры (баскетбол)	10
3	Гимнастика – 12	12
4	Лыжная подготовка – 14	14
5	Спортивные игры – волейбол	10
6	Легкая атлетика	2

### Календарно – тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата план	Дата факт
<b>Легкая атлетика- 10 часов</b>				
1	Бег с ускорение до 80 метров	1		
2	Скоростной бег 100 метров	1		
3-4	Равномерный бег до 20 минут	2		
5-6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2		
7-8	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»	2		
9	Метание на дальность с места. Бросок набивного мяча	1		
10	Метание на дальность с разбега в 3-6 шагов	1		
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 10 часов</b>				
11	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча	1		
12	Бросок одной и двумя руками в прыжке	1		
13-14	Вырывание и выбивание мяча.	2		
15	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1		

16	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон»	1		
17-18	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	2		
19-20	Взаимодействие трех игроков	2		
<b>Гимнастика – 12 часов</b>				
21	Строевые упражнения. Размыкание в движении на заданный интервал	1		
22-23	Фигурная маршировка	2		
24-25-26	Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и курах (м). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д)	3		
27	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Кувырок назад в «полушпагат» (д)	1		
28	Кувырок вперед из положения сидя на пятках: толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки(м). из положения «мост» поворот вправо-влево в упор на правое-левое колено	1		
29	Обучение завязыванию каната петлей на бедре	1		
30	Лазанье в висе на руках по канату	1		
31	Развитие гибкости	1		
32	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1		
<b>Лыжная подготовка – 14 часов</b>				
33-34-35	Попеременный четырехшажный ход	3		
36	Переход с попеременных ходов на одновременные (без шага, через шаг, преодоление контруклона)	1		
37	Спуски в средней и высокой стойке	1		
38	Преодоление бугров и впадин	1		
39	Поворот на параллельных лыжах	1		

	при спуске на лыжах			
40	Прохождение на скорость отрезка до 100м	1		
41	Прохождение дистанции 3-4 км	1		
42-43-44	Коньковый ход	3		
45	Контрольный урок по лыжной подготовке	1		
46	Эстафеты на лыжах	1		
<b>Спортивные игры – волейбол 10 часов</b>				
47	Комбинации из изученных элементов (передвижения, остановки, повороты, стойки)	1		
48	Верхняя и нижняя передача мяча. Подача мяча	1		
49	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1		
50	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1		
51	Прием мяча, отраженного сеткой	1		
52	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1		
53	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1		
54	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении	1		
55-56	Тактические действия. Учебная двухсторонняя игра	2		
<b>Легкая атлетика – 12 часов</b>				
57	Бег в равномерном темпе до 15 мин	1		
58	Бег с гандикапом, командами	1		
59	Бег в различном темпе	1		
60	Эстафета 4*100 м	1		
61	Скоростной бег до 100 м	1		
62	Бег на результат 100 м	1		
63-64-65	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	3		
66	Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места и с 4-6 шагов разбега	1		
67	Броски набивного мяча двумя	1		

	руками из различных и.п.			
68	Эстафеты и старты из различных исходных положение	1		

### 9 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
<b><i>Легкая атлетика- 10 часов</i></b>				
1	Бег с ускорение до 80 метров	1		
2	Скоростной бег 100 метров	1		
3-4	Равномерный бег до 20 минут	2		
5-6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2		
7-8	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»	2		
9	Метание на дальность с места. Бросок набивного мяча	1		
10	Метание на дальность с разбега в 3-6 шагов	1		
<b><i>Спортивные игры (баскетбол) – 10 часов</i></b>				
11	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча	1		
12	Бросок одной и двумя руками в прыжке	1		
13-14	Вырывание и выбивание мяча.	2		
15	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1		
16	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон»	1		
17-18	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	2		
19-20	Взаимодействие трех игроков	2		
<b><i>Гимнастика – 12 часов</i></b>				
21	Строевые упражнения. Размыкание в движении на заданный интервал	1		
22-23	Фигурная маршировка	2		
24-	Акробатика. Из упора присев	3		

25-26	силой стойка на голове и курах (м). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д)			
27	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Кувырок назад в «полушпагат» (д)	1		
28	Кувырок вперед из положения сидя на пятках: толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки(м). из положения «мост» поворот вправо-влево в упор на правое-левое колено	1		
29	Обучение завязыванию каната петлей на бедре	1		
30	Лазанье в висе на руках по канату	1		
31	Развитие гибкости	1		
32	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1		
<b><i>Лыжная подготовка – 14 часов</i></b>				
33-34-35	Попеременный четырехшажный ход	3		
36	Переход с попеременных ходов на одновременные (без шага, через шаг, преодоление контруклона)	1		
37	Спуски в средней и высокой стойке	1		
38	Преодоление бугров и впадин	1		
39	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжах	1		
40	Прохождение на скорость отрезка до 100м	1		
41	Прохождение дистанции 3-4 км	1		
42-43-44	Коньковый ход	3		
45	Контрольный урок по лыжной подготовке	1		
46	Эстафеты на лыжах	1		
<b><i>Спортивные игры – волейбол 10 часов</i></b>				
47	Комбинации из изученных элементов (передвижения, остановки, повороты, стойки)	1		

48	Верхняя и нижняя передача мяча. Подача мяча	1		
49	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1		
50	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1		
51	Прием мяча, отраженного сеткой	1		
52	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1		
53	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1		
54	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении	1		
55- 56	Тактические действия. Учебная двухсторонняя игра	2		
<i>Легкая атлетика – 12 часов</i>				
57	Бег в равномерном темпе до 15 мин	1		
58	Бег с гандикапом, командами	1		
59	Бег в различном темпе	1		
60	Эстафета 4*100 м	1		
61	Скоростной бег до 100 м	1		
62	Бег на результат 100 м	1		
63- 64- 65	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	3		
66	Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места и с 4-6 шагов разбега	1		
67	Броски набивного мяча двумя руками из различных и.п.	1		
68	Эстафеты и старты из различных исходных положение	1		