

**Государственное бюджетное учреждение  
Калининградской области общеобразовательная организация для детей  
с ограниченными возможностями здоровья  
«Общеобразовательная школа-интернат п.Сосновка»**

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **«Адаптивная физическая культура»**

**8А класс**

(АООП ООО, вариант 1.2)

**1 год**

**Составитель:**

Учитель Мельникова Т.А.

**Рассмотрено:**

На заседании методического  
объединения протокол № 5  
от «22» июня 2023 года

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету *«Адаптивная физическая культура»* для обучающихся 8А класса (вариант 1.2) для глухих обучающихся составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г. № 1598);
2. Адаптированной основной общеобразовательной программы общего образования глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся (вариант 1.2);

Одним из важнейших направлений работы с детьми с ОВЗ является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Гимнастика с основами акробатики (20 ч.)

*Организуя команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

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

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекаат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

### Легкая атлетика (25 ч.) (вариативная часть- внутрипредметный модуль):

*Беговые упражнения:*

- низкий старт до 30 м;
- от 60 до 100 м;
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девочки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

### Кроссовая подготовка (14 ч.)

- бег на выносливость. Преодоление подъемов и спусков, подвижные игры на материале кроссовой подготовки.
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

### Баскетбол (21 ч.)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам

### Волейбол (21 ч.)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой;
- игра по упрощенным правилам волейбола.

### Форма промежуточной аттестации (1 ч).

Комплексный зачет: сдача нормативов по физической культуре

### Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся. Предметные знания.	Характеристика основных видов деятельности обучающихся. Предметные умения.	Формы контроля
1 (1)	<b>ВПМ.</b> Инструктаж по ТБ. ОФП.Изучение техники	1	Знать технику	Уметь правильно выполнять движения	Вводный

	спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.		безопасности.	при ходьбе и беге.	Текущий
2	<b>Кроссовая подготовка (9 ч.).</b> ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Олимпийские игры: история возникновения.	1	Знать историю Олимпийских игр.	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
3	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1	Знать технику бега, выполнения упражнений с мячом.	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
4 (2)	<b>ВПМ.</b> ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра. История легкой атлетики России.	1	Знать технику бега и ходьбы, историю легкой атлетики.	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге.	Текущий
5	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1	Знать технику бега	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
6	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	Знать технику бега.	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
7 (3)	<b>ВПМ.</b> ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.	1	Знать технику ходьбы.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м, 30 м.	Текущий.
8	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1	Знать о влиянии бега на здоровье.	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
9	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1	Знать технику выполнения ходьбы.	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе.	Текущий. Контрольный.
10 (4)	<b>ВПМ.</b> Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1	Знать технику бега.	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
11	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1	Знать правила соревнований	Уметь выполнять движения при беге.	Текущий
12	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1	Знать технику бега и ходьбы. Правила игры.	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге.	Текущий
13 (5)	<b>ВПМ.</b> ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	1	Знать технику бега.	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
14	<i>Учетный.</i> Кроссовый бег 1500 м.	1	Знать технику бега.	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий. Учетный
15	<b>Гимнастика (21 ч.)</b> Акробатика. Строевые	1	Знать технику	Уметь выполнять строевые команды,	Текущий

	упражнения. Инструктаж по ТБ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.		безопасности..	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	
16 (6)	<b>ВПМ. ОФП.</b> Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	Знать технику бега.	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
17	Выполнение команд «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже», «На первый-второй рассчитайся». Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.	1	Знать технику выполнения акробатических упражнений. Правила игры.	Уметь выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
18	Выполнение строевых команд. Перекаты и группировка. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. ОРУ.	1	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	Уметь выполнять строевые команды.	Текущий
19 (7)	<b>ВПМ.</b> Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1	Знать технику бега.	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
20	Выполнение строевых команд. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	Знать технику выполнения акробатических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	Текущий
21	Выполнение строевых команд. Комбинации из разученных элементов. Эстафеты с мячами.	1	Знать технику выполнения акробатических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	Текущий
22 (8)	<b>ВПМ. ОФП.</b> Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	Знать технику бега.	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
23	<i>Учетный.</i> Выполнение строевых команд. Комбинации из разученных элементов.	1	Знать технику выполнения акробатических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	Текущий Учетный
24	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя, лежа. ОРУ с предметами.	1	Знать технику выполнения акробатических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	Текущий
25 (9)	<b>ВПМ. ОРУ.</b> Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1	Знать технику бега.	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий Контрольный
26	Построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя, лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ	1	Знать технику выполнения акробатических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий

	с предметами.				
27	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1	Знать технику выполнения акробатических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий
28 (10)	<b>ВПМ.</b> ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега и с места.	1	Знать технику прыжка в длину	Уметь правильно выполнять движения в прыжке, прыгать в длину с места и разбега.	Текущий
29	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Эстафеты с мячами.	1	Знать технику выполнения акробатических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий
30	Построения и перестроения. Упражнения в висах и упорах на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Эстафеты.	1	Знать технику выполнения акробатических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий
31 (11)	<b>ВПМ.</b> ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	1	Знать технику прыжка в длину	Уметь правильно выполнять движения в прыжке, прыгать в длину с места и разбега.	Текущий
32	Построения и перестроения. Упражнения в висах и упорах на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. <i>Учетный-подтягивание в висе.</i>	1	Знать технику выполнения акробатических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий
33	Лазание, упражнения в равновесии. Передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.	1	Знать технику выполнения акробатических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий
34 (12)	<b>ВПМ.</b> ОФП. Контрольный урок. Прыжки в длину с места и с разбега.	1	Знать технику прыжка в длину	Уметь правильно выполнять движения в прыжке, прыгать в длину с места и разбега.	Текущий Контрольный
35	Передвижения, ОРУ. Упражнения в равновесии. Подвижная игра.	1	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий
36	Передвижения, ОРУ. Упражнения в равновесии. Эстафеты с мячами.	1	Знать технику выполнения акробатических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий

37 (13)	<b>ВПМ. ОФП.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1	Знать технику прыжка в длину и технику метания.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в цель.	Текущий.
38	Передвижения. ОРУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий
39	Передвижения. ОРУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Эстафеты.	1	Знать технику выполнения акробатических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий
40 (14)	<b>ВПМ. ОФП.</b> Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1	Знать технику бега и прыжка в длину	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий Контроль ный
41	Передвижения. ОРУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игры	1	Знать технику выполнения упражнений.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий.
42	Передвижения, ОРУ. Упражнения в равновесии. Эстафеты с мячами. Игры	1	Знать технику выполнения упражнений	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий
43	<i>Учетный.</i> Передвижения. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке.	1	Знать технику выполнения акробатических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий. Учетный
44	<b>Баскетбол (21 ч.)</b> Инструктаж по ТБ. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	1	Знать технику выполнения упражнений с мячом.	Уметь владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние, ведение, броски	Текущий
45 (15)	<b>ВПМ.</b> ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1	Знать технику бега.	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
46	Держание мяча ловля и передача, ведение мяча на месте, в движении шагом правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал - садись».	1	Знать технику выполнения упражнений с мячом	Уметь владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние, ведение, броски	Текущий
47	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой. левой рукой, ведение шагом. броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч-среднему».	1	Знать технику выполнения упражнений с мячом	Уметь владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние, ведение, броски	Текущий.
48 (16)	<b>ВПМ.</b> ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1	Знать технику бега.	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
49	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой. левой рукой, ведение	1	Знать технику выполнения	Уметь владеть мячом: держать, ловить, передавать на	Текущий

	шагом. броски в цель. ОРУ. Игра «Попади в цель».		упражнений с мячом	расстояние, ведение, броски	
50	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой, левой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	1	Знать технику выполнения упражнений с мячом	Уметь владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние, ведение, броски	Текущий
51 (17)	<b>ВПМ.</b> ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры	1	Знать технику бега.	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
52	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой, левой в движении бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	1	Знать технику выполнения упражнений с мячом	Уметь владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние, ведение, броски	Текущий
53	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой, левой рукой в движении шагом, бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Знать технику выполнения упражнений с мячом	Уметь владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние, ведение, броски	Текущий
54 (18)	<b>ВПМ.</b> Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1	Знать технику бега.	Уметь правильно выполнять движения при беге..	Текущий Контроль ный
55	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой, левой рукой в движении шагом, бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Знать технику выполнения упражнений с мячом	Уметь владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние, ведение, броски	Текущий
56	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой, левой рукой в движении шагом, бегом. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Знать технику выполнения упражнений с мячом	Уметь владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние, ведение, броски	Текущий.
57	Ловля и передача мяча в квадратах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. В движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1	Знать технику выполнения упражнений с мячом	Уметь владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние, ведение, броски	Текущий
58	Ловля и передача мяча в квадратах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. В движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч»	1	Знать технику выполнения упражнений с мячом	Уметь владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние, ведение, броски	Текущий
59	Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча с изменением	1	Знать технику ловли и передачи мяча,	Уметь ловить, передавать, вести мяч,	Текущий.



	направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка».		ведения, бросков.	играть по правилам	
60	Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Попади в цель».	1	Знать технику выполнения упражнений с мячом	Уметь владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние, ведение, броски	Текущий
61 (19)	<b>ВПМ.</b> Бег с ускорением. Метание мяча.	1	Знать технику бега и метания	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
62	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1	Знать технику выполнения упражнений с мячом.	Уметь владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние, ведение, броски	Текущий.
63	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Знать технику ведения мяча с изменением скорости. Правила игры.	Уметь вести мяч с изменением скорости, бросать мяч, играть по правилам.	Текущий
64 (20)	<b>ВПМ.</b> Бег 30, 60 м. Метание мяча.	1	Знать технику бега и метания	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
65	Ловля и передача мяча в движении в треугольнике. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу».	1	Знать технику выполнения упражнений с мячом	Уметь владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние, ведение, броски	Текущий
66	Ловля и передача мяча в движении в треугольнике. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Знать технику ведения мяча с изменением скорости. Правила игры.	Уметь вести мяч с изменением направления, бросать мяч, играть по правилам.	Текущий
67	Ловля и передача мяча в движении в квадрате. Ведение с изменением направления. ОРУ. Игра в мини- баскетбол.	1	Знать технику выполнения упражнений с мячом	Уметь владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние, ведение	Текущий
68	<i>Учетный.</i> Ловля и передача мяча в движении в квадрате. Ведение с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини- баскетбол.	1	Знать технику выполнения упражнений с мячом	Уметь владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние, ведение, броски	Текущий Учетный
69 (21)	<b>ВПМ.</b> Стартовый разгон. Челночный бег 3х10м. Встречная эстафета.	1	Знать технику бега.	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
70	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками	1	Знать технику выполнения	Уметь владеть мячом: держать, ловить,	Текущий.

	от груди. ОРУ		упражнений с мячом	передавать на расстояние, ведение, броски	
71	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.	1	Знать технику выполнения упражнений с мячом	Уметь владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние, ведение, броски	Текущий
72 (22)	<b>ВПМ.</b> ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра.	1	Знать технику бега.	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
73	<b>Волейбол (21 ч.)</b> Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча.	1	Знать технику приемов.	Уметь выполнять технические приемы.	Текущий
74	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	Знать технику приемов.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
75	Прием снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача.	1	Знать технику приемов, тактику.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
76	Прием снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Знать технику приемов, тактику.	Уметь выполнять технические приемы.	Текущий
77 (23)	<b>ВПМ.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра.	1	Знать технику бега.	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
78	Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар.	1	Знать технику приемов, тактику.	Уметь выполнять технические приемы, играть по упрощенным правилам.	Текущий
79	Стойки и передвижения. Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	1	Знать технику приемов, тактику.	Уметь выполнять технические приемы.	Текущий
80	Стойка и передвижения. Передачи в парах сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар.	1	Знать технику приемов, тактику.	Знать технику приемов, тактику.	Текущий
81	Стойка и передвижения. Прием снизу двумя руками после подачи	1	Знать технику приемов и тактику игры.	Уметь выполнять технические приемы, играть по упрощенным правилам.	Текущий
82	Стойка и передвижения. Передачи в парах сверху двумя руками через сетку.	1	Знать технику приемов, тактику.	Знать технику приемов, тактику.	Текущий
83	Стойка и передвижения игрока. Передача сверху двумя	1	Знать технику	Знать технику	Текущий

	руками в парах в зоне и через зону. Прием снизу после подачи. Нападающий удар.		приемов, тактику.	приемов, тактику.	
84 (24)	<b>ВПМ. Учетный.</b> Бег 30 м. Прыжок в длину с места	1	Знать технику прыжка в длину и бега	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий Учетный
85	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных элементов в парах. Нападающий удар. Тактика свободного нападения.	1	Знать технику приемов.	Знать технику приемов, тактику.	Текущий
86	Прием снизу двумя руками после подачи. Игра.	1	Знать технику приемов, подачи.	Знать технику приемов, тактику.	Текущий
87 (25)	<b>ВПМ. Учетный.</b> Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега.	1	Знать технику бега и прыжка в длину	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий Учетный.
88	Передача сверху двумя руками в парах и над собой. Игра.	1	Знать технику передачи мяча	Знать технику приемов, тактику.	Текущий.
89	Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Тактика свободного нападения.	1	Знать технику подлаци, тактики.	Знать технику приемов, тактику.	Текущий
90	Комбинации из разученных элементов. Нападающий удар. Тактика свободного нападения.	1	Знать технику удара и тактики.	Знать технику приемов, тактику.	Текущий
91	Комбинации из различных элементов передвижений. Игра по упрощенным правилам.	1	Знать технику игры.	Знать технику приемов, тактику.	Текущий
92	Комбинации из различных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1	Знать технику игры.	Знать технику приемов, тактику.	Текущий
93	Передача двумя руками в парах через сетку. Прием снизу двумя руками после подачи. Комбинации из различных элементов в парах.	1	Знать правила игры.	Знать технику приемов, тактику.	Текущий.
94	Передача двумя руками в парах через сетку. Прием снизу двумя руками после подачи. Эстафеты.	1	Знать технику приема и передачи мяча.	Знать технику приемов, тактику.	Текущий
95	<b>Промежуточная аттестация.</b> Комплексный зачет.	1	Знать технику безопасности на уроке физической культуры и выполнять упражнения.	Уметь соблюдать технику безопасности на уроке физической культуры и выполнять упражнения	Итогов ый
96	Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра.	1	Знать технику подачи, удара и тактики.	Знать технику приемов, тактику.	Текущий
97	<i>Учетный.</i> Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	1	Знать технику подачи, игры.	Знать технику приемов, тактику.	Текущий Учетный

	Тактика свободного нападения.				
98	<b>Кроссовая подготовка.</b> ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1	Знать технику преодоления препятствий.упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий
99	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	1	Знать технику бега.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий
100	ОФП. Кросс 1000м.	1	Знать технику бега.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий
101	ОФП. Кросс 1500 м.	1	Знать технику кроссового бега	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий.
102	<i>Учетный.</i> Кросс 2000 м.	1	Знать технику кроссового бега	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий Учетный