

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Адаптивная физическая культура»

4Е класс

(АООП НОО с УО, вариант 1)

1 год

Составитель:

Учитель Мельникова Т.А.

Рассмотрено:

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа **по адаптивной физической культуре 4Е класса** для обучающихся с умственной отсталостью составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 10.04.2002 №29\2065 - п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонением в развитии».
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа общего образования обучающихся с умственной отсталостью. 02.06.2020 № 27/д

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)

Организуящие 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 (30 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 (12 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 (20 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)	ВПМ. Инструктаж по ТБ. ОФП.Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1	Знать технику безопасности.	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге.	Вводный Текущий

2	Кроссовая подготовка (9 ч.). 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)	ВПМ. 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)	ВПМ. 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)	ВПМ. 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)	ВПМ. 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	Гимнастика (18 ч.) Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	1	Знать технику безопасности..	Уметь выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы отдельно и	Текущий

				в комбинации	
16 (6)	ВПМ. ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	Знать технику бега.	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
17	Выполнение команд «Шире шаг», «Чаше 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)	ВПМ. 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)	ВПМ. ОФП. 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)	ВПМ. ОРУ. 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 с предметами.	1	Знать технику выполнения акробатических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий
27	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в	1	Знать технику выполнения	Уметь выполнять комбинацию из	Текущий

	два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.		акробатических упражнений	разученных элементов	
28 (10)	ВПМ. 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)	ВПМ. 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</i> -подтягивание в висе.	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)	ВПМ. 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 Контроль ный
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)	ВПМ. ОФП. 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)	ВПМ. ОФП. 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	<i>Учетный.</i> Передвижения. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке.	1	Знать технику выполнения акробатических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий Учетный.
42	Баскетбол (21 ч.) 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
43 (15)	ВПМ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1	Знать технику бега.	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
44	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
45	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.
46 (16)	ВПМ. ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1	Знать технику бега.	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
47	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой. левой рукой, ведение шагом. броски в цель. ОРУ. Игра «Попади в цель».	1	Знать технику выполнения упражнений с мячом	Уметь владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние, ведение, броски	Текущий
48	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
49 (17)	ВПМ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры	1	Знать технику бега.	Уметь правильно выполнять движения	Текущий

				при беге.	
50	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
51	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
52 (18)	ВПМ. Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1	Знать технику бега.	Уметь правильно выполнять движения при беге..	Текущий Контроль ный
53	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
54	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.
55 (19)	ВПМ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1	Знать технику бега.	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий.
56	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
57	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
58 (20)	ВПМ. ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	Знать технику бега и прыжка в высоту	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
59	Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1	Знать технику ловли и передачи мяча, ведения, бросков.	Уметь ловить, передавать, вести мяч, играть по правилам	Текущий.

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 (21)	ВПМ. 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 (22)	ВПМ. 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 (23)	ВПМ. Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в длину с места.	1	Знать технику бега и прыжка в длину	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
68	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
69	<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
70 (24)	ВПМ. Стартовый разгон. Челночный бег 3х10м. Встречная эстафета.	1	Знать технику бега.	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
71	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	
72	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
73 (25)	ВПМ. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра.	1	Знать технику бега.	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
74	Волейбол (20 ч.) Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча.	1	Знать технику приемов.	Уметь выполнять технические приемы.	Текущий
75	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
76 (26)	ВПМ. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра.	1	Знать технику ходьбы.	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе.	Текущий
77	Прием снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача.	1	Знать технику приемов, тактику.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
78	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
79 (27)	ВПМ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра.	1	Знать технику бега.	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
80	Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар.	1	Знать технику приемов, тактику.	Уметь выполнять технические приемы, играть по упрощенным правилам.	Текущий
81	Стойки и передвижения. Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	1	Знать технику приемов, тактику.	Уметь выполнять технические приемы.	Текущий
82 (28)	ВПМ. Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1	Знать технику бега.	Уметь правильно выполнять движения при беге.	Текущий
83	Стойка и передвижения. Передачи в парах сверху двумя руками через сетку.	1	Знать технику приемов, тактику.	Знать технику приемов, тактику.	Текущий

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

	двумя руками после подачи. Комбинации из различных элементов в парах.			приемов, тактику.	
98	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
99	<i>Учетный.</i> Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактика свободного нападения.	1	Знать технику подачи, игры.	Знать технику приемов, тактику.	Текущий Учетный
100	Кроссовая подготовка. ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1	Знать технику преодоления препятствий.упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий
101	ОФП. Кросс 1000 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