

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Управление образования администрации Гурьевского муниципального округа

МБОУ "Яблоневская ООШ"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

(для обучающихся с задержкой психического развития)

для 9 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Мельниченко Екатерина
Николаевна
учитель физической культуры

2022 г.

п. Яблоневка

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» для 9 классов разработана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ) (ст.7, ст. 9 п.6. ст. 14 п. 5, ст. 28 п. 19, ст. 32 п. 2, п. 7),
- Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643),
- Проекта Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования, обучающихся с задержкой психического развития, под редакцией С.П.Евсеевой, 2003г. город Санкт-Петербург;
- Базисного учебного плана для специальных (коррекционных) учреждений для детей с нарушениями интеллекта под редакцией П.П. Болотовой, 2003г, и программы по физической культуре со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе под редакцией Н.С. Никольского, Ю.Н. Никольской.
- Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН, 2.4.2.28-21-10, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189;
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа от 31 марта 2014 года №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся, отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость, данного контингента детей удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Данная рабочая программа по адаптивной физической культуре, для обучающихся с задержкой психического развития, направлена

на: укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социально культурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения. Физическое воспитание неотъемлемая часть комплексной системы учено - воспитательной работы в коррекционной школе для детей с нарушенным интеллектом.

Основными задачами адаптивного физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, является:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- формирование правильной осанки;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально - волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внедрение их в режим дня учащегося;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

Коррекционно-развивающие задачи:

- коррекция осанки путем выполнения упражнений с удержанием предмета на голове, стойка у стены, ходьба с различным положением рук;
- укрепление мышечного корсета через выполнение ОРУ и корригирующих упражнений на снарядах;
- коррекция здоровья через знакомство с нетрадиционными видами оздоровления;
- коррекция и развитие координационных способностей в процессе проведения спортивных игр, эстафет, соревнований и подготовки к ним.

Воспитательные задачи:

- воспитывать любознательность, чувство товарищества, взаимопомощи;
- развитие интереса к играм разных народов;
- пропаганда здорового образа жизни с преподаванием теоретических знаний о заболеваниях, мерах их предупреждения, способах их преодоления и профилактики.

Особенности методики преподавания предмета.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоением теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретение умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усиление мотиваций занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командной или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

При передачи знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности: проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера.

Количество часов на которое рассчитана рабочая программа

Всего 99 часов; в неделю 3 часа

Методы и формы обучения:

В данной работе применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, словесный и сенсорный методы, диагностика, тестирование, интерактивные.

Метод регламентированного упражнения предусматривает обеспечение оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений, навыков. Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо спортивными играми. Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах, для активизации занимающихся при выполнении отдельных упражнений на занятиях физической культурой. Словесный и сенсорный методы предполагают широкое использование слова и чувствительной информации.

Одну из важнейших основ всех методов физического воспитания составляет избираемый способ регулирования нагрузки и порядок сочетания ее с отдыхом.

Важную роль в личностно-ориентированном подходе к учащимся является не только методы и приемы, но и форма проведения урока. Личностно-ориентированный урок в отличие от традиционного в первую очередь изменяет тип взаимодействия «учитель-ученик». От командного стиля педагог переходит к сотрудничеству, ориентируясь на анализ не столько результатов, сколько процессуальной деятельности ученика. Изменяются позиции ученика - от прилежного исполнения к активному творчеству, иным становится его мышление: рефлексивным, т.е. нацеленным на результат.

Основными формами обучения являются:

- метод круговой тренировки
- индивидуальные задания
- беседы
- педагогическое наблюдение — учитель отмечает, каковы реакции занимающегося на физическую нагрузку
- дифференцированный подход в обучении
- опрос — дает возможность получить информацию от самих занимающихся — до, во время и после занятий физическими упражнениями: о самочувствии, о настроении.
- Тестирование физической подготовленности.

2. Тематический план.

№ п/п	Вид программного материала	9 класс 3 часа
1	<i>Базовая часть</i>	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	48
2	<i>Вариативная часть</i>	15
2.1	Баскетбол	15
	Итого	99

3. Содержание курса

Раздел 1. Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)

Темы:

Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Висы. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии. Акробатика

Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в виси. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.

Раздел 2. Спортивные игры (30 ч)

Темы:

Правила ТБ на уроках спортивных игр.

Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения

Раздел 3. Лёгкая атлетика (48 ч)

Темы:

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину, метание. Бег на средние дистанции. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отгалкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

4. Требования к результатам обучения

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России
- 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;
- 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.

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 равномерном 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; 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 помедленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

В спортивных играх: играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-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: соблюдал» 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 самообладание.

5. Критерии оценивания.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0

6. Учебно-методический комплект:

Алябьев Е.А. Психогимнастика в начальной школе: методические материалы в помощь психологам и педагогам.- М. : ТЦ Сфера, 2003.- 88с

Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры. / Под ред. Е. Б. Мякипченко и М. П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с.

Бутии И. М., Викулов А. Д. Развитие физических способностей детей. - М.: Из -во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 80 с. Ил. (библиотечка учителя начальной школы).

Велитчепко В. К., Организация занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе/п. 2.3 глава 2. Врачебный и педагогический контроль в Настольной книге учителя физической культуры/Под ред. проф. Л. Б. Кофмаи; авт.-сост. Г. И. Погадаев. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - С. 64.

Велитчепко В. К. Организация занятий с учащимися, отнесёнными к специальной медицинской группе/параграф 2.3 главы 2. Врачебный и педагогический контроль в настольной книге учителя физической культуры// Авт.-сост. Г. И. Погадаев; предисловие

Горская И. Ю., Суянгулова Л. А. Базовые координационные способности школьников с

Комплексная программа физического воспитания учащихся 9 классов: В. И. Лях (руководитель) Л. Б. Кофмап, Г. Б. Мейксон.

Шкурко Т.А. танцевально - экспрессивный тренинг. – СПб.: Издательство «Речь», 2003 год.- 192 с.

7.Дополнительные обобщающие материалы:

Янклевич Е.И. Осанка – красивая походка легкая. Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей и подростков. – М., Физкультура и спорт, 2001г. – 96с

А.А. Авлунина Жизнь без лекарств. Красноярское книжное издание. 2010г.

Т.А. Власова О детях с отклонении - в развитии. М., « Просвещение» 2012г

А.Г. Хрипкова Гигиена и здоровье, - Ленинград, «Эксмо»1989г.

М.П. Привы Анатомия человека. , Медицина 1989г.

Р.В. Чудная Адаптивное физическое воспитание. Киев 2001г

Организация занятий с учащимися в специальных медицинских группах. Настольная книга учителя физической культуры. М., Астрель 2003.

Козырева О.В. Лечебная физкультура для школьников. Система физической реабилитации детей с функциональными нарушениями опорно -двигательного аппарата. Пособие для инструкторов лечебной физкультуры. М., Просвещение 2003.

Белоусов А.И. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Екатеринбург: Центр « учебная книга», 2006, 128с

Щетинин М. Дыхание по Стрельниковой, -М., Астрель; 2010-188с

Ольга Дан дыхательные методы для стройности. Выдохните лишние килограммы. СПб., Питер.2011.

Асташенко А.И. упражнения для похудения за 15 минут в день Санкт-Петербург, издательство «Вектор»2010.

Календарно- тематическое планирование в 9 классе:

№	Тема, содержание материала	Кол-во часов
	Легкая атлетика	27
1	Кроссовый бег по пересеченной местности; прыжки через скакалку вперед, назад скрестно.	1
2	Техника низкого старта, стартового разгона; прыжки с места.	2
3	Техника бега на короткие дистанции; прыжки в длину способом «согнув ноги»; прыжки на скакалке; П/и «Футбол»	2
4	Зачет: бег 30м, прыжки в длину с места. П/и «Переправа»	1
5	Сложная эстафета; подтягивание на перекладине.	1
6	Совершенствование техники челночного бега 3*10; П/и «Смена лидера». «Футбол»	2
7	Совершенствование техники челночного бега. Зачет: подтягивание, прыжки через скакалку. П/и « Кто дальше бросит»	1
8	Совершенствование техники челночного бега. Эстафеты	1
9	Зачет: челночный бег. Техника выполнения эстафетного бега. Игра «Баскетбол»	1
10	Бег на выносливость 3-6 мин; п/и «Мяч с четырех сторон» Игры и эстафеты с бегом.	3
11	Бег в чередовании с выполнением заданий до 10 мин. Скачки и прыжки через препятствия; прыжки через скакалку.	2
12	Техника метание малого мяча на дальность отскока с одного, двух, трех шагов; бег с низкого старта; игра «Баскетбол»	2
13	Метание малого мяча на дальность с места и с разбега. П/и «Мои соседи»	1
14	Метание малого мяча с места, с разбега. Игры, эстафеты с элементами баскетбола.	2
15	Зачет: Метание малого мяча с места, с разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1
16	Прыжки в высоту с разбега, учебная игра в «Баскетбол» по приращенным правилам.	3
17	Зачет: прыжки в высоту с разбега; Игра «Футбол»	1
	Гимнастика	21
18	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазанья, прыжков, гимнастических скамеек. Кувырок вперед, назад в группировке. П/и «Попади в мяч»	2
19	Кувырок назад в полушпагат (девочки); стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики) Лазанье по канату произвольным способом с помощью ног.	2

20	Совершенствование техники: опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину высотой 100-110 см; упражнения на бревне; мост из положения лежа, с помощью.	3
21	Опорный прыжок на оценку; лазанье по канату в три приема на скорость; длинный кувырок вперед. П/и «придумай сам»	1
22	Стойка на голове и руках силой (мальчики); мост из положения лежа (девочки); лазанье по канату в два приема; п/и «Через препятствия»	2
23	Лазанье по канату без помощи ног (мальчики); совершенствование техники опускания в «мост» и вставания с «моста» переворотом в сторону.	1
24	Кувырок назад и вперед в группировке. Гимнастический марафон. Контроль техники лазанья по канату.	1
25	Совершенствование: комбинации из изученных элементов. Выполнение комбинации из 4-х акробатических упражнений, составленных учащимися.	3
26	Передвижение вправо(влево) по рейкам гимнастической стенки с поворотами на 360°, лазанье по наклонной скамье.	3
27	Совершенствование техники: срыгивания с гим. стенки и с гимнастического бревна; п/и «Кто это?»	3
	Спортивные игры	30
28	Волейбол. Нижняя прямая передача.	3
29	Волейбол. Нижняя прямая передача.	2
30	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	3
31	Волейбол. Нападающий удар в тройках.	2
32	Волейбол. Нападающий удар в тройках.	2
33	Волейбол. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	3
34	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением.	3
35	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	3
36	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в движении.	3
37	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.	3
38	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	3
	Легкая атлетика	24
39	Техника бега с низкого старта и стартового разбега; пятерной прыжок с места; метание малого мяча из-за головы; игра «Футбол»	3
40	Бег с высокого старта, стартовый разбег; прыжки в длину с места; метание мяча с разбега; эстафета со скакалкой.	3

41	Зачет: бег 30 м; метание в вертикальную и горизонтальную цель; эстафета парами;	2
42	Челночный бег 3*10 м; прыжки в длину с места; игра «Футбол»	2
43	Зачет: прыжки в длину с места; метание мяча на дальность, в цель; подтягивание на перекладине.	2
44	Переменный бег; бег на выносливость 6 мин; прыжки на скакалке; п/и «Две команды»	2
45	Промежуточная аттестация. Зачёт.	1
46	Спринтерский бег 50-60 м., эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега.	2
47	Зачет: прыжки на скакалке на скорость за 1 мин, подтягивание на перекладине; Эстафетный марафон.	1
48	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»; игра «Футбол»	3