Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа №3

**Проект**

Адаптированная рабочая программа

по физической культуре

для обучающихся 5 «Б» класса

(с задержкой психического развития)

 Учитель физической культуры

Морозова Ольга Александровна

Советск

 2020г.

**1. Возможные результаты**

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен

Знать / понимать;

 - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утреней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения(комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведение туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включение занятий физической культуры и спортом в активный отдых и досуг

**2. Содержание учебного предмета.**

1. Легкая атлетика:

Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м). Определение результатов в спринтерском беге. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание», метание мяча на заданное расстояние. Прыжок в длину разбега способом «согнув ноги».

1. Гимнастика:

Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «Ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Акробатика, лазание. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.

1. Спортивные игры:

Баскетбол:

 Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2\*2, 3\*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Ведение мяча в движении Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.

Волейбол:

Инструктаж по технике безопасности. Презентация «ВОЛЕЙБОЛ». Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

1. Плавание:

Освоение с водой. Погружение под воду. Скольжение. Кроль на груди. Поворот в воде. Кроль на спине. Повороты в воде. Старт из воды. Соревнования по плаванию.

5.Модуль «Волейбол»

Инструктаж по технике безопасности. Презентация «ВОЛЕЙБОЛ». Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**3.Тематическое планирование на 5 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов, отводимых на тему |
|
|  | **Раздел Плавание.** |  |
| 1 |  Инструктаж по ТБ. Построение в воде. Передвижения по бассейну лицом вперед, подвижная игра «Кто быстрее отвернется». | 1 |
| 2 | Инструктаж по ТБ. Погружение под воду с задержкой дыхания, упр. «поплавок»,упр. «звезда».Подвижная игра.Вводный контроль. | 1 |
| 3 | Инструктаж по ТБ. Погружение под воду с задержкой дыхания, упр. «поплавок»,упр. «звезда».Подвижная игра. | 1 |
| 4 | Плавание с помощью одних ног; одна рука прижата к бедру, другая выполняет гребок, вдох в сторону прижатой руки. Плавание с помощью одних ног; одна рука вытянута, другая прижата к бедру, вдох в сторону прижатой руки, смена рук, пауза и т.д. | 1 |
| 5 | Плавание с задержкой дыхания. Плавание с помощью одних рук с резиновым кругом, зажатым ногами. Плавание на наименьшее количество гребковых движений. | 1 |
| 6 | Плавание с ускорением и с задержкой дыхания. Плавание в полном согласовании движений. При подплывании к бортику бассейна учащийся кладет руку на стенку бассейна ниже уровня воды у левого плеча, резким движением головы и плечевого пояса производит рывок в влево, при этом ноги сгибаются и подтягиваются к груди, другая рука помогает вращению туловища, поворот заканчивается постановкой ног на стенку бассейна, затем руки посылают вперед, выполняется отталкивание. | 1 |
| 7 | Инструктаж по ТБ. Плавание с помощью одних ног, одна рука вытянута, другая совершает гребок, смена рук, пауза и т.д. | 1 |
| 8 | Плавание в полной координации, плавание с ускорением. | 1 |
| 9 | Плавание в полной координации, плавание с ускорением. При подплывании к бортику бассейна учащийся кладет руку на стенку бассейна ниже уровня воды у левого плеча, резким движением головы и плечевого пояса производит рывок в влево, при этом ноги сгибаются и подтягиваются к груди, другая рука помогает вращению туловища, поворот заканчивается постановкой ног на стенку бассейна, затем руки посылают вперед, выполняется отталкивание. | 1 |
| 10 | -Взяться прямыми руками за край бортика, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем отпустить руки и , вытянув их перед собой, оттолкнутся ногами от стены, выполнив скольжение на спине.-То же, но пронести руки вперед над водой.-То же, но одновременно с движением рук резко послать таз вверх, прогнутся и сделать толчок ногами, после входа в воду не закидывать голову назад, а сразу же прижать подбородок к груди, затем начать движение ногами и гребок рукой. | 1 |
| 11-12 | -Взяться прямыми руками за край бортика, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем отпустить руки и , вытянув их перед собой, оттолкнутся ногами от стены, выполнив скольжение на спине.-То же, но пронести руки вперед над водой.-То же, но одновременно с движением рук резко послать таз вверх, прогнутся и сделать толчок ногами, после входа в воду не закидывать голову назад, а сразу же прижать подбородок к груди, затем начать движение ногами и гребок рукой.Сдача нормативов 1 триместр. | 2 |
|  | **Раздел Легкая атлетика** |  |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бегБег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.1 | 1 |
| 2 | Бег на средние дистанцииБег 1000м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 |
| 3 | Бег на средние дистанцииБег 1500 метров. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 |
| 4 | Бег по пересеченной местностиРавномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 |
| 5 | Бег по пересеченной местностиРавномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 |
| 6 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | 1 |
| 7 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.  | 1 |
| 8 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 |
| 9 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.Бег 2000 метров. Развитие выносливости. | 1 |
| 10 | Спринтерский бег, эстафетный бегВысокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге. | 1 |
| 11 | Спринтерский бег, эстафетный бегВысокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | 1 |
| 12 | Спринтерский бег, эстафетный бегВысокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | 1 |
| 13 | Спринтерский бег, эстафетный бегБег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 14 | Спринтерский бег, эстафетный бегБег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 15 | Прыжки, метание мяча.Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание», метание мяча на заданное расстояние. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 16 | Прыжки, метание мяча.Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание», метание мяча на заданное расстояние. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 17 | Прыжки, метание мяча.Прыжок в высоту с разбега, метание мяча на дальность. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 18 | Прыжки, метание мяча.Прыжок в длину разбега способом «согнув ноги», метание мяча на дальность. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 19 | Прыжки, метание мяча.Прыжок в длину разбега способом «согнув ноги», метание мяча на дальность. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 20 | Прыжки, метание мяча.Прыжок в длину разбега способом «согнув ноги», метание мяча на дальность. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
|  | **Раздел Гимнастика** |  |
| 1 | Ознакомление с гимнастикойИнструктаж по ТБ. Презентация «ГИМНАСТИКА» | 1 |
| 2 | Висы. Строевые упражнения.Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «Ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 3 | Висы. Строевые упражнения.Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «Ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 4 | Висы. Строевые упражнения.Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «Ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 5 | Висы. Строевые упражнения.Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «Ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 6 | Висы. Строевые упражнения.Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор. Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 7 | Акробатика , лазаниеДва кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 8 | Акробатика , лазаниеДва кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 9 | Акробатика , лазаниеДва кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 10 | Прикладные упражнения, упражнения в равновесии.Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 11 | Прикладные упражнения, упражнения в равновесии.Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 12 | Прикладные упражнения, упражнения в равновесии.Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1 |
| 13 | Упражнения с предметами.  | 1 |
| 14 | Упражнения с предметами.  | 1 |
| 15 | Упражнения с предметами.  | 1 |
| 16 | Упражнения с предметами.  | 1 |
| 17 | Упражнения с предметами.  | 1 |
| 18 | Упражнения с предметами.  | 1 |
|  | **Раздел Спортивные игры.** |  |
| 1 | Баскетбол. Ознакомление.Инструктаж по технике безопасности. Презентация «Баскетбол» | 1 |
| 2 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | 1 |
| 3 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | 1 |
| 4 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | 1 |
| 5 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2\*2, 3\*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1 |
| 6 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2\*2, 3\*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1 |
| 7 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2\*2, 3\*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1 |
| 8 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2\*2, 3\*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1 |
| 9 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2\*2, 3\*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1 |
| 10 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2\*2, 3\*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1 |
| 11 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1 |
| 12 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1 |
| 13 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1 |
| 14 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2\*2, 3\*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1 |
| 15 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2\*2, 3\*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1 |
| 16 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2\*2, 3\*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1 |
| 17 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2\*2, 3\*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1 |
| 18 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2\*2, 3\*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1 |
| 19 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2\*2, 3\*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1 |
| 20 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2\*2, 3\*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1 |
| 21 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2\*2, 3\*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1 |
| 22 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2\*2, 3\*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1 |
| 23 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2\*2, 3\*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1 |
| 24 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2\*2, 3\*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1 |
| 25 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2\*2, 3\*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1 |
| 26 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2\*2, 3\*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1 |
| 27 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2\*2, 3\*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1 |
| 28 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2\*2, 3\*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1 |
| 29 | БаскетболСтойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2\*2, 3\*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1 |
| 30 | БаскетболУчебная игра. | 1 |
|  | **Модуль «Волейбол»** |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Презентация «ВОЛЕЙБОЛ». | 1 |
| 2 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности. | 1 |
| 3 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности. | 1 |
| 4 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | 1 |
| 5 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | 1 |
| 6 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | 1 |
| 7 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | 1 |
| 8 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | 1 |
| 9 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | 1 |
| 10 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | 1 |
| 11 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | 1 |
| 12 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | 1 |
| 13 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | 1 |
| 14 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | 1 |
| 15 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | 1 |
| 16 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | 1 |
| 17 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | 1 |
| 18 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 19 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | 1 |
| 20 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 21 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 22 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. |  |