**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Физическая культура»**

для обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе ООО

для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

4 класса

на 2019-2020 учебный год

Составлена в соответствии АООП ООО

Составитель программы: Шашков Артем Александрович,

учитель физкультуры первой категории

2019 год

Рабочая программа по предмету «Адаптированная физическая культура» для 4 класса составлена в соответствии с программой для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 1-4 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Ворон­ковой. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАД ОС, 2011. и ориентированной на достижение планируемых результатов ФГОС.

На изучение предмета «Адаптированная физическая культура» в 4 классе в учебном плане МАОУ «Прииртышская СОШ» отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

**Основные задачи реализации содержания:**

* Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
* Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
* Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
* Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
* Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
* Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
* Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета** «Адаптированная физическая культура»**:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Учащиеся должны знать:** | **Учащиеся должны уметь:** |
| **4 класс** | |
| **Знать:** строевые команды;  - что такое дистанция;  -1-2 комплекса утренней зарядки;  **Знать:**  -правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;    **Знать:** упрощённые правила игры; | **Уметь:** выполнять комплекс утренней гимнастики;  - подавать команды при сдаче рапорта;  - соблюдать дистанцию при построении;  **Уметь:** ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта на 40 м;  - бежать в медленном темпе 3 мин, мягко приземлится при прыжках в высоту и в длину;  - метать теннисный мяч на дальность с одного шага.  **Уметь:** ловить мяч, выполнять передачу от груди; |

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Гимнастика:**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

*Построения и перестроения:* сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба « Змейкой».

**Упражнения без предметов:**

**-** *основные положения и движения рук, ног, голова, туловище***:** ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание*: тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

-*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

-*упражнения для расслабления мышц*: чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

**Упражнения с предметами:**

- **с обручем:** движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- **с большими мячами**: перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- **с набивными мячами**:2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

**Лазание и перелазание**: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённом и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через горку матов. Вис на рейке, на руках.

**Равновесие**: равновесие «ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

**Прыжки:** через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

**Переноска грузов:** переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений**: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Легкая атлетика**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

**Бег:** медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег 3\*10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

**Прыжки:** прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание ( внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега ( зона отталкивания- 60- 70 см), на результат ( внимание на технику прыжка).

**Метание:** метание мячей в цель ( на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м. Метание теннисного мяча на дальность.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Подвижные игры**:

**Коррекционные игры:** «Музыкальные змейки», «Найди предмет».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Совушка», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», « Запрещенное движение», «Карлики-Великаны» «Светофор».

**Игры с бегом и прыжками**: «Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место», «Уголки».

**Игры с бросанием и ловлей и метанием:** «Охотники и утки», «Выбивало», «Быстрые мячи».

**Пионербол:**

Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.

**Лыжная подготовка:** Одновременный двухшажн. ход и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Поворот переступанием. Прохождение дистанции 3,5 км.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | **Количество часов** |
| 2. | **Легкая атлетика**   1. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития легкой атлетики. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. 2. Техника челночного бега. 3. Тестирование челночного бега 3×10 м. 4. Техника метания мешочка на дальность. 5. Тестирование метания мешочка на дальность. 6. Техника прыжка в длину с разбега. 7. История развития физической культуры и первых соревнований. Прыжок в длину с разбега. 8. Прыжок в длину с разбега на результат. 9. Тестирование метания малого мяча на точность. 10. Тестирование прыжка в длину с места. 11. Прыжок в высоту с прямого разбега. 12. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. 13. Прыжок в высоту спиной вперед. 14. Контрольный урок по прыжкам в высоту. 15. Знакомство с мячами-хопами. 16. Прыжки на мячах-хопах. 17. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». 18. Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. 19. Тестирование прыжка в длину с места. 20. Техника метания на точность (разные предметы). 21. Тестирование метания малого мяча на точность. 22. Беговые упражнения. 23. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. 24. Тестирование челночного бега 3×10 м. 25. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. 26. Бег на 1000 м. 27. Бег на 60 м. 28. Преодоление полосы препятствий. 29. Усложненная полоса препятствий. | **30**  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  2  1  1  1  1  1  1  1 |
| 3. | **Гимнастика с элементами акробатики**   1. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. История развития гимнастики. Упражнения на координацию движений. 2. Тестирование наклона вперед из положения стоя. 3. Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с. 4. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. 5. Тестирование виса на время. 6. Кувырок вперед. 7. Кувырок вперед с трех шагов. 8. Кувырок вперед с разбега. 9. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. 10. Стойка на лопатках мост. 11. Круговая тренировка. 12. Стойка на голове. 13. Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. 14. Различные виды перелезаний. 15. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. 16. Круговая тренировка. 17. Прыжки в скакалку. 18. Прыжки в скакалку в движении. 19. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, ГТО. Круговая тренировка. 20. Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине. 21. Переворот назад и вперед на перекладине. 22. Комбинация на перекладине. 23. Вращение обруча. 24. Варианты вращения обруча. 25. Лазанье по канату и круговая тренировка. 26. Круговая тренировка. 27. Тестирование виса на время. 28. Тестирование наклона вперед из положения стоя. 29. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. 30. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | **31**  1  1  1  1  1  1  1  1  2  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| 4. | **Лыжная подготовка**   1. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. История развития лыжного спорта. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. 2. Повороты переступанием на лыжах без палок. 3. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. 4. Торможение падением на лыжах с палками. 5. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. 6. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. 7. Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах. 8. Подъем на склон «елочкой». 9. Передвижение на лыжах змейкой. 10. Подвижная игра на лыжах «Накаты». 11. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. 12. Контрольный урок по лыжной подготовке. | **13**  1  1  1  1  1  1  2  1  1  1  1  1 |
| 5. | **Подвижные игры**   1. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Подвижные игры. 2. Подвижная игра «Кот и мыши». 3. Ловля и броски малого мяча в парах. 4. Подвижная игра «Осада города». 5. Броски и ловля мяча в парах. 6. Ведение мяча. 7. Упражнения с мячом. 8. Подвижные игры. 9. Подвижная игра «Белочка-защитница». 10. Броски и ловля мяча в парах. 11. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». 12. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». 13. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. 14. Эстафеты с мячом. 15. Упражнения и подвижные игры с мячом. 16. Круговая тренировка. 17. Подвижные игры. 18. Броски мяча через волейбольную сетку. 19. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. 20. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. 21. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». 22. Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. 23. Подвижные игры для зала. 24. Подвижная игра «Хвостики». 25. Подвижная игра «Воробьи-вороны». 26. Подвижные игры с мячом. 27. Подвижные игры. | **28**  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  2  1  1  1  1  1  1  1 |
| 6. | **«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).**  Упражнения для развития силовых способностей, развития гибкости, скоростных способностей, развития выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей. | В процессе  уроков |
| **Итого за 1 четверть** | | 27 |
| **Итого за 2 четверть** | | 21 |
| **Итого за 3 четверть** | | 30 |
| **Итого за 4 четверть** | | 24 |
| **Итого:** | | **102** |

**Приложение**

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **№ в теме** | **Дата** | | **Тема** | **Тип урока, форма проведения** |
| **план** | **факт** |
| 1 | 1 |  |  | Организационно методические требования на уроках физической культуры. ИОТ-049-16 | Открытие новых знаний, лекция |
| 2 | 1 |  |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. ИОТ-018-16 | Рефлексия,  зачет |
| 3 | 2 |  |  | Техника челночного бега. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 4 | 3 |  |  | Тестирование челночного бега 3×10 м. ИОТ-018-16 | Рефлексия,  зачет |
| 5 | 4 |  |  | Техника метания мешочка на дальность. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 6 | 5 |  |  | Тестирование метания мешочка на дальность. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет |
| 7 | 6 |  |  | Техника прыжка в длину с разбега. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 8 | 7 |  |  | Прыжок в длину с разбега. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 9 | 8 |  |  | Прыжок в длину с разбега на результат. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет |
| 10 | 9 |  |  | Тестирование метания малого мяча на точность. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет |
| 11 | 10 |  |  | Тестирование прыжка в длину с места. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет |
| 12 | 11 |  |  | Прыжок в высоту с прямого разбега. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 13 | 12 |  |  | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет |
| 14 | 13 |  |  | Прыжок в высоту спиной вперед. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 15 | 14 |  |  | Контрольный урок по прыжкам в высоту. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет |
| 16 | 1 |  |  | Подвижные игры. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 17 | 2 |  |  | Подвижная игра «Кот и мыши». ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 18 | 3 |  |  | Ловля и броски малого мяча в парах. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 19 | 4 |  |  | Подвижная игра «Осада города». ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 20 | 5 |  |  | Броски и ловля мяча в парах. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 21 | 6 |  |  | Ведение мяча. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 22 | 7 |  |  | Упражнения с мячом. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 23 | 8 |  |  | Подвижные игры. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, соревнование |
| 24 | 9 |  |  | Подвижная игра «Белочка-защитница». ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 25 | 10 |  |  | Броски и ловля мяча в парах. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 26 | 11 |  |  | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 27 | 12 |  |  | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 28 | 1 |  |  | Физические качества. ИОТ-049-16 | Открытие новых знаний, лекция |
| 29 | 1 |  |  | Упражнения на координацию движений. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 30 | 2 |  |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя. ИОТ-017-16 | Рефлексия, зачет |
| 31 | 3 |  |  | Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с. ИОТ-017-16 | Рефлексия, зачет |
| 32 | 4 |  |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. ИОТ-017-16 | Рефлексия, зачет |
| 33 | 5 |  |  | Тестирование виса на время. ИОТ-017-16 | Рефлексия, зачет |
| 34 | 6 |  |  | Кувырок вперед. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 35 | 7 |  |  | Кувырок вперед с трех шагов. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 36 | 8 |  |  | Кувырок вперед с разбега. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 37 | 9 |  |  | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 38 | 10 |  |  | Стойка на лопатках мост. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 39 | 11 |  |  | Круговая тренировка. ИОТ-017-16 | Общеметодологический, практикум |
| 40 | 12 |  |  | Стойка на голове. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 41 | 13 |  |  | Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 42 | 14 |  |  | Различные виды перелезаний. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 43 | 15 |  |  | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 44 | 16 |  |  | Круговая тренировка. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 45 | 17 |  |  | Прыжки в скакалку. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 46 | 18 |  |  | Прыжки в скакалку в движении. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 47 | 19 |  |  | Круговая тренировка. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 48 | 20 |  |  | Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 49 | 21 |  |  | Переворот назад и вперед на перекладине. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 50 | 22 |  |  | Комбинация на перекладине. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 51 | 23 |  |  | Вращение обруча. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 52 | 24 |  |  | Варианты вращения обруча. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 53 | 25 |  |  | Лазанье по канату и круговая тренировка. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 54 | 26 |  |  | Круговая тренировка. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 55 | 27 |  |  | Тестирование виса на время. ИОТ-017-16 | Рефлексия, зачет |
| 56 | 28 |  |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя. ИОТ-017-16 | Рефлексия, зачет |
| 57 | 29 |  |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. ИОТ-017-16 | Рефлексия, зачет |
| 58 | 30 |  |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. ИОТ-017-16 | Рефлексия, зачет |
| 59 | 1 |  |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 60 | 2 |  |  | Повороты переступанием на лыжах без палок. ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 61 | 3 |  |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 62 | 4 |  |  | Торможение ИОТ-019-16 падением на лыжах с палками. | Открытие новых знаний, практикум |
| 63 | 5 |  |  | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 64 | 6 |  |  | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 65 | 7 |  |  | Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах. ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 66 | 8 |  |  | Подъем на склон «елочкой». ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 67 | 9 |  |  | Передвижение на лыжах змейкой. ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 68 | 10 |  |  | Подвижная игра на лыжах «Накаты». ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, соревнование |
| 69 | 11 |  |  | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. ИОТ-019-16 | Общеметодологический, практикум |
| 70 | 12 |  |  | Контрольный урок по лыжной подготовке. ИОТ-019-16 | Рефлексия, зачет |
| 71 | 1 |  |  | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. ИОТ-049-16 | Открытие новых знаний, лекция |
| 72 | 1 |  |  | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 73 | 2 |  |  | Эстафеты с мячом. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, соревнование |
| 74 | 3 |  |  | Упражнения и подвижные игры с мячом. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 75 | 4 |  |  | Круговая тренировка. ИОТ-020-16 | Общеметодологический, практикум |
| 76 | 5 |  |  | Подвижные игры. ИОТ-020-16 | Общеметодологический, практикум |
| 77 | 6 |  |  | Броски мяча через волейбольную сетку. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 78 | 7 |  |  | Броски мяча через волейбольную сетку на точность. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 79 | 8 |  |  | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 80 | 9 |  |  | Подвижная игра «Вышибалы через сетку». ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 81 | 10 |  |  | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. ИОТ-020-16 | Рефлексия, зачет |
| 82 | 11 |  |  | Подвижные игры для зала. ИОТ-020-16 | Общеметодологический, практикум |
| 83 | 12 |  |  | Подвижная игра «Хвостики». ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 84 | 13 |  |  | Подвижная игра «Воробьи-вороны». ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 85 | 14 |  |  | Подвижные игры с мячом. ИОТ-020-16 | Общеметодологический, практикум |
| 86 | 15 |  |  | Подвижные игры. ИОТ-020-16 | Общеметодологический, практикум |
| 87 | 1 |  |  | Режим дня. ИОТ-049-16 | Открытие новых знаний, лекция |
| 88 | 1 |  |  | Знакомство с мячами-хопами. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 89 | 2 |  |  | Прыжки на мячах-хопах. ИОТ-018-16 | Общеметодологический, практикум |
| 90 | 3 |  |  | Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 91 | 4 |  |  | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 92 | 5 |  |  | Тестирование прыжка в длину с места. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет |
| 93 | 6 |  |  | Техника метания на точность (разные предметы). ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 94 | 7 |  |  | Тестирование метания малого мяча на точность. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет |
| 95 | 8 |  |  | Беговые упражнения. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 96 | 9 |  |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет |
| 97 | 10 |  |  | Тестирование челночного бега 3×10 м. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет |
| 98 | 11 |  |  | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет |
| 99 | 12 |  |  | Бег на 1000 м. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет |
| 100 | 13 |  |  | Бег на 60 м. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет |
| 101 | 14 |  |  | Преодоление полосы препятствий. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум |
| 102 | 15 |  |  | Усложненная полоса препятствий. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум |