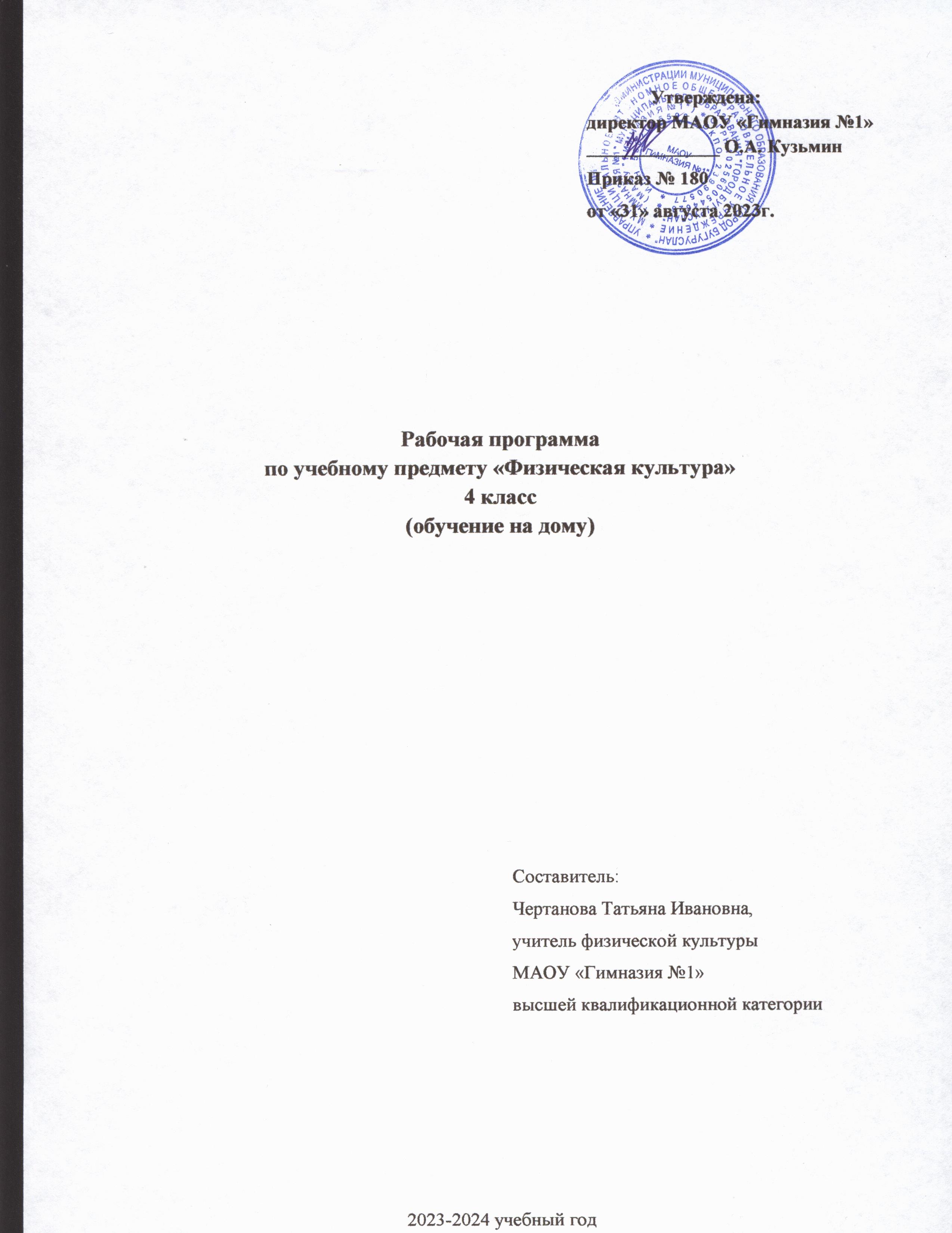
****

**Пояснительная записка**

Адаптированная образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ОВЗ (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»), ФАОП НОО (часть 6 статьи 12 Федерального закона об образовании) и согласно методическим рекомендациям по введению федеральных адаптированных основных общеобразовательных программ.

Рабочая образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» предназначается для учащегося начальной школы. Статус: «Ребенок с ограниченными возможностями здоровья». Основной диагноз - «Врождённый порок развития головного мозга. Межполушарная киста в теменной области».

Настоящая программа в целях и задачах соотносится с Государственным стандартом и концепцией образования, но по своему содержательному наполнению, ориентируется на медицинские показатели здоровья конкретного ребенка.

***Целью*** образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

***Развивающая*** ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

***Воспитывающее*** значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Создание специальных образовательных условий для детей с ограниченными возможностями здоровья на уровне начального общего образования.

Особенности обучения детей с **ограниченными возможностями здоровья** *(врождённая гидроцефалия).*

На изучение физической культуры в начальной школе выделяется в 4 классе 68 часа

(2 часа в неделю, по 34 учебные недели).

**Обучение на дому по физической культуре** согласно **индивидуальному плану 0,25 ч. в неделю работа с учителем**. Поэтому при отборе учебного материала и проведении уроков учитываются индивидуальные особенности учащегося с диагнозом «Врождённый порок развития головного мозга. Межполушарная киста в теменной области».

Гидроцефалия – патологическое отклонение, характеризующееся избыточным накоплением цереброспинальной жидкости в мозговых пространствах и ведущее к их расширению и атрофии головного мозга. Вследствие нарушений в процессе циркуляции цереброспинальной жидкости повышается внутричерепное давление и развивается гидроцефальный синдром. Он представляет собой состояние, возникающее в результате повышения [внутричерепного давления](https://opsl.ru/skin-tumors/kak-izmerit-davlenie-v-golove-sposoby-izmereniya-vnutricherepnogo-davleniya-gde-mozhno-izmerit-vnutr/), которое распределяется равномерно в черепе и затрагивает все области мозга. Из-за давления жидкости на определенные отделы головного мозга, появляются сбои в их функционировании, что проявляется в виде судорог, ухудшения зрения, при сдавливании ствола головного мозга появляются глазодвигательные нарушения, слабость в конечностях и др. Результатом может стать появление грубых неврологических расстройств, снижение интеллектуальных способностей.

При гидроцефалии необходима лечебная физкультура – это один из наиболее важных методов медицинской реабилитации, который оказывает положительное влияние на разные функциональные системы организма детей.

Данная программа содержит учебный материал, подобранный с учетом дефектов данного ребёнка. Она создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные формы занятий физическими упражнениями, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

**Содержание учебного предмета**

**4 класс**

*Знания о физической культуре*.

Из истории развития физической культуры в России.Развитиенациональных видов спорта в России.

*Способы самостоятельной деятельности.*

Физическая подготовка.Влияние занятий физическойподготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

***Физическое совершенствование.***

*Оздоровительная физическая культура*.

Оценка состояния осанки,упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*.

Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика.

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Упражнения физической подготовки наразвитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Планируемые образовательные результаты

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

— проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения **в 4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

* взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

* выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
* самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
* оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Предметные результаты**

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Поурочное планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Кол-во часов по плану** | **Работа с учителем** | **Кол-во часов с учите-лем** | **Дата** | **Самостоятельная работа** | **Кол-во часов для самост. работы** |
|  | | | | | | | |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России. Вводный инструктаж. | 1 | Из истории развития физической культуры в России (по презентации). | 0,25 |  | Знать материал по темам программы.  Учебник стр. 13-17. | 1,75 |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | | |
| 2 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения. | 1 | Виды беговых упражнений. Правила безопасности атлета (по презентации). |  |  | Учебник стр. 95-96. |  |
| 3 | Беговые упражнения. Высокий старт. Упражнения в прыжках в высоту с разбега. | 1 | Техника выполнения бега с высокого старта. Упражнения в прыжках в высоту с разбега, разбег, полёт и приземление (по презентации). | 0,25 |  | Знать учебный материал по темам программы. Учебник стр. 87. | 1,75 |
| 4 | Беговые упражнения. Упражнения в прыжках в высоту с разбега, разбег, полёт и приземление. | 1 |
| 5 | Беговые упражнения. Низкий старт. Упражнения в прыжках в высоту с разбега. | 1 | Техника выполнения низкого старта. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой (по презентации). | 0,25 |  | Знать материал по темам программы.  Учебник стр. 77-79, 95. | 1,75 |
| 6 | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Беговые упражнения. | 1 |
| 7 | Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Беговые упражнения. | 1 | Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Метания (по презентации). | 0,25 |  | Знать материал по темам программы.  Учебник стр. 18-19, 94. | 1,75 |
| 8 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | |
| 9 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание мяча в цель. | 1 | История комплекса ГТО. Нормы ГТО (по презентации). | 0,25 |  | Знать материал по темам программы.  Учебник стр. 19, 162-165. | 1,75 |
| 10 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжки в длину. | 1 |
| 11 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег. | 1 | Техника челночного бега. Нормы ГТО (по презентации). | 0,25 |  | Знать материал по темам программы.  Учебник стр. 163 | 1,75 |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | | | | | | |
| 12 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Упражнения на гимнастической перекладине. | 1 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. |  |  | Учебник стр.117-119 |  |
| 13 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижение массы тела. | 1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижение массы тела. Закаливание организма (по презентации). | 0,25 |  | Знать материал по темам программы.  Учебник стр. 98, 48-49. | 1,75 |
| 14 | Закаливание организма. Танцевальные упражнения. Разучивание танца «Летка-енка». | 1 |
| 15 | Танцевальные упражнения. Выполнение танца «Летка-енка». Упражнения на гимнастической перекладине. | 1 | Виды гимнастических, танцевальных шагов. Равновесие как вид физической способности человека (по презентации). | 0,25 |  | Знать материал по темам программы.  Учебник стр. 96-97, 114. | 1,75 |
| 16 | Акробатическая комбинация. Равновесие на одной ноге, кувырок вперёд. | 1 |
| 17 | Акробатическая комбинация. Кувырки вперёд, прыжок прогнувшись. | 1 | Гимнастические и акробатические упражнения. Гибкость человека (по презентации). | 0,25 |  | Знать материал по темам программы.  Учебник стр. 106-109, 164. | 1.75 |
| 18 | Акробатическая комбинация. Упражнение «мост», полушпагаты. | 1 |
| 19 | Акробатическая комбинация. Кувырок назад, стойка на лопатках. | 1 | Акробатические комбинации в школе (по презентации). | 0,25 |  | Знать материал по темам программы.  Учебник стр. 103. | 1,75 |
| 20 | Акробатическая комбинация. Составление комплекса из гимнастических упражнений. | 1 |
| 21 | Акробатическая комбинация. Выполнение акробатического комплекса на результат. | 1 | Опорные прыжки из раздела «Гимнастика с основами акробатики» (по презентации). | 0,25 |  | Знать материал по темам программы.  Учебник стр. 114. | 1,75 |
| 22 | Опорный прыжок. Напрыгивание на гимнастического козла. | 1 |
| 23 | Опорный прыжок. Разбег, наскок, прыжок прогнувшись. | 1 | Развитие прыгучести на уроках гимнастики. | 0,25 |  | Знать материал по темам программы. | 1,75 |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | |
| 24 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Упражнения на гибкость. | 1 | Гибкость как физическое качество человека (по презентации). |  |  | Учебник стр. 75, 88, 164. |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | |
| 25 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Технические действия игры в баскетбол. | 1 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Технические действия игры в баскетбол (по презентации). | 0,25 |  | Знать учебный материал по теме программы.  Учебник стр. 145, 138. | 1,75 |
| 26 | Технические действия игры в баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди. | 1 |
| 27 | Технические действия игры в баскетбол. Ведение мяча на месте. | 1 | Виды упражнений с мячом. Технические приёмы игрока-баскетболиста (по презентации). | 0,25 |  | Знать учебный материал по темам программы.  Учебник стр. 102, 138-139. | 1,75 |
| 28 | Технические действия игры в баскетбол. Передача мяча с отскоком об пол. | 1 |
| 29 | Технические действия игры в баскетбол. Ведение мяча в движении. | 1 | Виды спортивных игр. Необычные спортивные игры (по презентации). | 0,25 |  | Знать учебный материал по темам программы.  Учебник стр. 140. | 1,75 |
| 30 | Технические действия игры в баскетбол. Броски мяча в корзину. | 1 |
| 31 | Технические действия игры в баскетбол. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. | 1 | Правила игры и судейства в баскетболе (по презентации). | 0,25 |  | Знать материал по темам программы.  Учебник стр. 141 | 1,75 |
| 32 | Технические действия игры в баскетбол. Учебная игра мини-баскетбол. | 1 |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | |
| 33 | Из истории развития национальных видов спорта. | 1 | Из истории развития национальных видов спорта. | 0,25 |  | Знать учебный материал по темам программы. | 1,75 |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | | |
| 34 | Предупреждение травм на занятиях  лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой (по презентации). |  |  | Учебник стр. 143, 157-158. |  |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом в равномерном темпе. | 1 | Передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом (по презентации). | 0,25 |  | Знать учебный материал по темам программы.  Учебник стр. 132. | 1,75 |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Короткие ускорения на лыжах по прямой. | 1 |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подъёмы и спуски с пологого склона. | 1 | Виды подъёмов, спусков на лыжах и техника их выполнения (по презентации). | 0,25 |  | Знать материал по темам программы.  Учебник стр. 154, 156. | 1,75 |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Ходьба на лыжах «змейкой». | 1 |
| 39 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Спуски с поворотами переступанием. | 1 | Виды поворотов, торможения на лыжах и техника их выполнения (по презентации). | 0,25 |  | Знать учебный материал по темам программы.  Учебник стр. 153, 157. | 1,75 |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Повороты в движении переступанием. | 1 |
| 41 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Торможения «плугом». | 1 | Ознакомление с зимними видами спорта (по презентации). | 0,25 |  | Знать учебный материал по темам программы.  Учебник стр.131-132. | 1,75 |
| 42 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Спуски с поворотами влево, вправо. | 1 |
| 43 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Преодоление снежных препятствий. | 1 | Виды ходов на лыжах. Правила соревнований и судейства по лыжным гонкам (по презентации). | 0,25 |  | Знать материал по темам программы.  Учебник стр. 152-153. | 1,75 |
| 44 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Применение на дистанции ранее изученные ходы. | 1 |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | |
| 45 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание рук в упоре. | 1 | Показатели физических качеств к нормативным требованиям ГТО (по презентации). | 0,25 |  | Знать материал по темам программы.  Учебник стр. 165. | 1,75 |
| 46 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Скоростные упражнения. | 1 |
| 47 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на выносливость. | 1 | Упражнения на развитие физических качеств (по презентации).  Учебник стр. 164. | 0,25 |  | Знать материал по темам программы.  Учебник стр. 172-174. |  |
| 48 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивания. | 1 |
| 49 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа. | 1 | Развитие силы школьника (по презентации). | 0,25 |  | Знать учебный материал по темам программы. | 1,75 |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | |
| 50 | Подвижные игры общефизической подготовки. Игра «Вышибалы» | 1 | Подвижные игры общей физической подготовки (по презентации). |  |  | Учебник стр. 75, 123-127. |  |
| 51 | Подвижные игры общефизической подготовки. Игра «Перестрелка» | 1 | Футбол как вид спорта. Виды ударов по футбольному мячу. Учебник стр. 132-135. | 0,25 |  | Знать материал по темам программы.  Учебник стр. 133-135. | 1,75 |
| 52 | Технические действия игры футбол. Остановки мяча, передачи внутренней стороной стопы. | 1 |
| 53 | Технические действия игры футбол. Передачи мяча внешней стороной стопы. | 1 | Виды передач мяча, виды упражнений с мячом (по презентации). | 0,25 |  | Знать материал по темам программы.  Учебник стр. 136-137. | 1,75 |
| 54 | Технические действия игры футбол. Ведение мяча, удар мяча в ворота. | 1 |
| 55 | Технические действия игры в волейбол. Передвижения, повороты, остановки игрока. | 1 | Специальные упражнения спортивного игрока (по презентации). | 0,25 |  | Знать учебный материал по темам программы.  Учебник стр. 99. | 1,75 |
| 56 | Технические действия игры в волейбол. Передачи мяча двумя руками сверху. | 1 |
| 57 | Технические действия игры в волейбол. Подачи мяча снизу. | 1 | Технические действия игры в волейбол. Передачи и подачи мяча (по презентации). | 0,25 |  | Знать материал по темам программы.  Учебник стр.142-143 | 1,75 |
| 58 | Технические действия игры в волейбол. Приём мяча снизу. | 1 |
| 59 | Технические действия игры в волейбол. Подачи и приём мяча снизу. | 1 | Упражнения на координацию в положении стоя и сидя с мячом (по презентации). | 0,25 |  | Знать учебный материал по теме программы.  Учебник стр. 102. 115-116. | 1,75 |
| 60 | Технические действия игры в волейбол. Передачи мяча через сетку. | 1 |
| 61 | Технические действия игры в волейбол. Игра мини-волейбол. | 1 | Правила начисления очков в волейболе. | 0,25 |  | Знать учебный материал по темам программы. | 1,75 |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | | |
| 62 | Беговые упражнения. Старт, разгон, финиширование. | 1 | Упражнения легкоатлета (по презентации). |  |  | Учебник стр. 84-85. |  |
| 63 | Самостоятельная физическая подготовка. Беговые упражнения. Бег на развитие быстроты. | 1 | Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты (по презентации) | 0,25 |  | Знать учебный материал по темам программы.  Учебник стр. 162. | 1,75 |
| 64 | Скоростные упражнения. Бег 30м с учётом времени | 1 |
| 65 | Метание малого мяча на дальность с места и с разбега. | 1 | Регулирование физической нагрузки по пульсу.Способы изменения нагрузки на организм (по презентации). | 0,25 |  | Знать материал по темам программы.  Учебник стр. 71-73 | 1,75 |
| 66 | Регулирование физической нагрузки по пульсу.Беговые упражнения. Бег в умеренном темпе. | 1 |
| **Плавательная подготовка** | | | | | | | |
| 67 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне.Плавательная подготовка, упражнения перед плаванием. | 1 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне.Плавательная подготовка (по презентации). | 0,25 |  | Знать учебный материал по темам программы. Учебник стр. 146-151. | 1,75 |
| 68 | Плавательная подготовка. Ознакомление с упражнениями в плавании кролем. | 1 |