РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4 г.Черняховска
Калининградской области»
238150, РФ, Калининградская обл., г.Черняховск, ул.Курчатова, д.1
тел./факс: (40141)32271 E-mail: optimist-4@yandex.ru

Рассмотрено
на заседании педагогического совета МАОУ СОШ № 4 г.Черняховска,
протокол № 7 от 24 июня 2019 года

Утверждаю:
_____ И.В.Донченко,
директор МАОУ СОШ № 4 г.Черняховска,
приказ от 24 июня 2019 года № 248-ОД

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с ОВЗ с ЗПР 8 «Б» общеобразовательного класса

на 2019-2020 учебный год

Разработчик:
Моисеев О.Г.,
учитель физической культуры

г.Черняховск 2019 г.

Пояснительная записка
к адаптированной рабочей программе по физической культуре для обучающихся 8 «Б» класса с ОВЗ ЗПР

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 8 класса основной общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных правовых документов в соответствии:

- с федеральным законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ « Об образовании в РФ»,
- приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. №1598 «ОБ утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»,
- требованиями Адаптированной образовательной программы основного общего образования ФГОС ОВЗ с ЗПР МАОУ СОШ № 4 г. Черняховска,
- заключения ПМПК
- с учебным планом МАОУ СОШ № 4 г. Черняховска 2019-2020 учебный год.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основании авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2012

Программа адаптирована для обучения лиц с задержкой психического развития с учётом особенностей их психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц. Программа построена с учётом специфики усвоения учебного материала детьми с задержкой психического развития. Программа сохраняет основное содержание учебного предмета и отличается лишь тем, что предусматривает коррекционную направленность обучения.

В ходе реализации программы будут учитываться следующие особенности детей с ОВЗ с ЗПР:

- недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК
- недостаточные познавательные способности,
- специфические расстройства психологического развития,
- и нарушения в организации деятельности и/или поведения.
- недостатки в формировании высших психических функций,
- замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности
- трудности произвольной само регуляции.

Тематическое планирование для детей с ЗПР соответствует планированию, составленному в рабочей программе освоения учебного предмета для основного общего образования.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с задержкой психического развития направлено на достижение **следующих целей:**

- укрепление здоровья детей,
- совершенствование их физического развития,
- формирование у них общей культуры,
- обеспечивающей разностороннее развитие их личности, о
- владение 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.

Освоение физической культуры для обучающихся с задержкой психического развития в школе направлено на реализацию **следующих задач:**

• укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;

• освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,

• развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

• формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

• воспитание морально-волевых качеств;

• воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

• обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

• для обучающихся с задержкой психического развития:

Коррекционная направленность физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

• исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;

• формирование первоначальных умений само регуляции средствами физической культуры;

• овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;

• формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в основной общеобразовательной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

. Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место предмета в учебном плане:

Даная программа изучается в объёме 3 часа в неделю - **105** часов в год.

Особенностью преподавания предмета «Физическая культура» для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности,

дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 8 классе оцениваются по трем базовым уровням, сходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно личностными, мета предметными и предметными результатами.

Личностные результаты формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

• в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Мета предметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Мета предметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанною выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

• умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе . согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета "Физическая культура". Предметные результаты отражают:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Обучающийся научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации

индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (4 часа).

История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа).

Организация и проведение занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Физическое совершенствование (71 часов).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (12 ч). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; .кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).* Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).

Легкая атлетика (13 ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 ми 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка(12 ч). Бег по пересечённой местности. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Бег в гору и с горы. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (28 ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Внутри предметный модульный курс «Калейдоскоп здоровья» по выбору: (34ч)

Плавание (12 ч) или Тег – регби (12ч)

Спортивное многоборье ГТО (22.) или Шахматы (22 часа)

Обучающийся научится демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 метров с высокого старта, сек. Прыжки через скакалку в max темпе, сек.	10.3 33	10.6 37
Сила	Подтягивание из виса девочки из виса «лежа», кол-во раз. Прыжок в длину с места, см. Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз	6 - 165 25	- 10 150 20
Выносливость	Бег на 1000м., мин.	5.00	5.40
Координация движений	Челночный бег 3*10м., сек.	8,0	8,6

Тематическое планирование 8 «Б» класс ОВЗ ЗПР

№	Название раздела Содержание тем урока	Кол-во часов	Вид деятельности
	Знания о физической культуре		
1	Организационно-методические знания на уроках ФК. Базовые понятия физической культуры.	1	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Представляют физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
	Легкая атлетика		
2	Мониторинг. Спринтерский бег. Высокий старт.	1	Описывают технику бега с высокого старта. Осваивают технику бега на короткие дистанции. Соблюдать правила техники на занятиях лёгкой атлетикой. Проявлять качества быстроты при беге на короткие дистанции.
	Модульный курс «Плавание», «Тег-регби» (12ч)		
3	«Плавание»: Вводный инструктаж ТБ на занятиях плавания. Освоения с водой, проверка плавательной	1	Соблюдать правила техники безопасности на занятиях плаванием. Осваивать технику плавания «кролем на груди».

	подготовленности «Тэг-регби» Техника безопасности на уроках Регби, гигиена, форма одежды, предупреждение травм. Правила игры тэг-регби.		Описывать технику плавания «кролем на груди». .Коррекция и развитие психических способностей: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению
Лёгкая атлетика			
4	Спринтерский бег. Высокий старт.	1	Проявлять качества быстроты при беге на короткие дистанции
5	Спринтерский бег. Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	1	
Модульный курс «Плавание» «Тэг-регби» (12 ч)			
6	«Плавание»: Плавание способом «кроль на груди». Показ способа плавания «кроль на груди». Дыхание в плавании. Скольжение «Тэг-регби» Общефизическая подготовка. Передача мяча на месте. Подвижные игры с элементами Тэг-регби	1	Осваивать технику плавания «кролем на груди». Описывать технику плавания «кролем на груди». .Коррекция и развитие психических способностей: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению
Лёгкая атлетика			
7	Спринтерский бег. Тестирование бега с высокого старта	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
8	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча	1	
Модульный курс «Плавание» «Тэг-регби» (12ч)			
9	«Плавание»: Плавание способом «кроль на груди». Техника работы ног «кролем на груди», сидя на бортике и в воде у бортика «Тэг-регби» Передача мяча в движении. Специальная физическая подготовка. Учебная игра.	1	Осваивать технику плавания «кролем на груди». Описывать технику плавания «кролем на груди». .Коррекция и развитие психических способностей: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению
Лёгкая атлетика			
10	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упр.
Кроссовая подготовка			
11	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег в гору. Преодоление	1	Преодолевать физическую усталость Осваивать универсальные умения

	препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости.		контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении бега в равномерном темпе. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
Модульный курс «Плавание» «Тег-регби» (12ч)			
12	«Плавание»: Плавание способом кроль на груди, дыхание в плавании. Скольжение. Согласование работы ног с дыханием «Тэг-регби» Техника передачи ближнего паса. Учебная игра.	1	Осваивать технику плавания «кролем на груди». Описывать технику плавания «кролем на груди». .Коррекция и развитие психических способностей: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению
Кроссовая подготовка			
13	Равномерный бег 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	Учатся осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
14	Равномерный бег15мин. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
Модульный курс «Плавание» «Тег-регби» (12ч)			
15	«Плавание»: Плавание способом «кроль на груди» Согласование работы рук и ног «кролем на груди» с дыханием Основы техники игры. «Тэг-регби» Обучение игровому движению в линию. Учебная игра.	1	Осваивать технику плавания «кролем на груди». Описывать технику плавания «кролем на груди». .Коррекция и развитие психических способностей: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению
Кроссовая подготовка			
16	Равномерный бег15мин. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
17	Равномерный бег17мин. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	
Модульный курс «Плавание» «Тег-регби» (12ч)			

18	«Плавание»: Плавание способом «кроль на спине». Показ способа плавания «кроль на спине». Дыхание в плавни. Скольжение «Тэг-регби» Общефизическая подготовка. Техника среднего паса. Учебная игра.	1	Осваивать технику плавания «кролем на груди». Описывать технику плавания «кролем на груди». .Коррекция и развитие психических способностей: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению
Кроссовая подготовка			
19	Бег 2000м без учёта времени. Развитие выносливости. Подвижные игры	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
Гимнастика с основами акробатики			
20	История ФК	1	
Модульный курс «Плавание» «Тег-регби» (12ч)			
21	«Плавание»: Плавание способом «кроль на спине». Техника работы ног «кролем на спине», сидя на бортике и в воде у бортика «Тэг-регби» Обучение атакующим действиям. Развитие индивидуальных способностей	1	Осваивать технику плавания «кролем на груди». Описывать технику плавания «кролем на груди». .Коррекция и развитие психических способностей: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению
Гимнастика с основами акробатики			
22	Организующие команды и приемы. Вис лежа вис присев (дев), подтягивание в висе (мальч)	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».
23	ОРУ с предметами, висы простые и смешанные, строевые приёмы.	1	
Модульный курс «Плавание» «Тег-регби» (12ч)			
24	«Плавание»: Плавание способом кроль на спине, дыхание в плавании. Скольжение. Согласование работы ног с дыханием «Тэг-регби» Техника короткого паса, среднего паса. Учебная игра	1	Осваивать технику плавания «кролем на груди». Описывать технику плавания «кролем на груди». .Коррекция и развитие психических способностей: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению
Гимнастика с основами акробатики			
25	ОРУ с предметами, висы простые и смешанные. Строевые приемы.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. .Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
26	Прикладные упражнения. Строевые упражнения.	1	

	Упражнения в равновесии		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
Модульный курс «Плавание» «Тег-регби» (12ч)			
27	«Плавание»: Плавание способом «кроль на спине» Согласование работы рук и ног «кролем на спине» с дыханием «Тэг-регби» Техника движения в линию. Техники движения перед соперником. Учебная игра	1	Осваивать технику плавания «кролем на груди». Описывать технику плавания «кролем на груди». .Коррекция и развитие психических способностей: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению
Гимнастика с основами акробатики			
28	Прикладные упражнения, строевые упражнения.	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
29	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей	1	
Модульный курс «Плавание» «Тег-регби» (12ч)			
30	«Плавание»: Плавание способом «кроль на спине». Показ способа плавания «кроль на спине». Дыхание в плавни. Скольжение «Тэг-регби» Беговые упражнения "крест", "забегание". Учебная игра	1	Осваивать технику плавания «кролем на груди». Описывать технику плавания «кролем на груди». .Коррекция и развитие психических способностей: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению
Гимнастика с основами акробатики			
31	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
32	Комбинация из изученных элементов на бревне *(девочки)*, лазание по канату различным способом	1	
Модульный курс «Плавание» «Тэг-регби» (12ч)			
33	«Плавание»: Плавание способом кроль на спине в целом. Подвижные игры на воде «Тэг-регби» Общефизическая подготовка. разучивание	1	Осваивать технику плавания «кролем на груди». Описывать технику плавания «кролем на груди». .Коррекция и развитие психических способностей: дифференцировка зрительных

	контакта с соперником		и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению
Гимнастика с основами акробатики			
34	Акробатические упражнения.. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей	1	.Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
35	Передвижения по напольному гимнастическому бревну, лазание по канату	1	
Модульный курс «Плавание» «Тэг-регби» (12ч)			
36	«Плавание»: Плавание способом кроль на спине в целом. Подвижные игры на воде «Тэг-регби» Общефизическая подготовка. разучивание контакта с соперником. Учебная игра	1	Осваивать технику плавания «кролем на груди». Описывать технику плавания «кролем на груди». .Коррекция и развитие психических способностей: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению
Гимнастика с основами акробатики			
37	Комбинации из изученных элементов на бревне. Лазание по канату различным способом.	1	
	Основы знаний		
38	Передвижения по напольному гимнастическому бревну, лазание по канату	1	Определяют важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Узнают как правильно дышать при различных физических нагрузках
Модульный курс спортивное многоборье «ГТО» или «Шахматы» (22 ч.)			
39	«ГТО» Спортивное многоборье, цели, задачи, содержание комплекса ГТО «Шахматы» Шахматная доска. Шахматные термины: белое и чёрное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр.	1	Раскрывают понятие «ГТО». Раскрывают цели, задачи, содержание комплекса ГТО Осваивают правила игры. Изучают основные термины . .
Спортивные игры. Волейбол.			
40	Опорный прыжок через козла, «ноги врось», «согнув ноги»	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий волейболом. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
41	Опорный прыжок через козла, «ноги врось», «согнув ноги»	1	
Модульный курс спортивное многоборье «ГТО» или «Шахматы» (22 ч.)			
42	«ГТО» Развитие скоростных качеств, ускорения по 30м,	1	Проявлять скоростные качества и координацию при выполнении упражнений

	специальные беговые упражнения «Шахматы» История шахмат. Шахматные фигуры. Основные функциональные особенности фигур. Их роль в игре.		прикладной направленности. Раскрывают понятие «шахматные фигуры»» .Понимать Основные функциональные особенности фигур.
Спортивные игры. Волейбол			
43	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча в парах и над собой. . Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты.	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
44	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча в парах и над собой. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
Модульный курс спортивное многоборье «ГТО» или «Шахматы» (22 ч.)			
45	«ГТО» Общая разминка. Основы знаний: «Основы техники бега на 1000м.», правила самоконтроля в беге на длинные дистанции».Бег по пересечённой местности. «Шахматы» Шахматные фигуры. Основные функциональные особенности фигур. Их роль в игре.	1	Владеть правилами самоконтроля в беге на длинные дистанции. Понимать Основные функциональные особенности фигур
Спортивные игры. Волейбол			
46	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча в парах и над собой. Приём мяча снизу над собой. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
47	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча в парах и над собой. Приём мяча снизу над собой. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
Модульный курс спортивное многоборье «ГТО» или «Шахматы» (22 ч.)			
48	«ГТО» Общая разминка. Бег по пересечённой местности. Подвижные игры «Шахматы» Шахматная нотация Обозначение горизонталей, вертикалей, полей. Обозначение шахматных фигур и терминов. Запись начального положения. Запись партии.	1	Владеть правилами самоконтроля в беге на длинные дистанции. Понимать Основные функциональные особенности фигур и терминов. Понимать запись партии.
Спортивные игры. Волейбол			

49	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	Учатся взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
50	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча в парах. Приём мяча снизу над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	
Модульный курс спортивное многоборье «ГТО» или «Шахматы» (22 ч.)			
51	«ГТО» Общая разминка. Бег по пересечённой местности. Подвижные игры «Шахматы» Шахматная нотация Обозначение горизонталей, вертикалей, полей. Обозначение шахматных фигур и терминов. Запись начального положения. Запись партии.	1	Владеть правилами самоконтроля в беге на длинные дистанции. Понимать Основные функциональные особенности фигур и терминов. Понимать запись партии.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.			
52	Стойка и перемещение игрока. Приём мяча снизу над собой и на сетку.	1	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
Спортивные игры. Волейбол			
53	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча в парах. Приём мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Модульный курс спортивное многоборье «ГТО» или «Шахматы» (22 ч.)			
54	«ГТО» Основная и специальная разминка. Основы знаний: «Что такое - «стретчинг». РДК – гибкость «Шахматы» Ценность фигур. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса. Способы защиты.	1	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Владеть способами защиты в шахматах
Спортивные игры. Волейбол			
55	Организация и проведения занятий физической культурой.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при
56	Стойка и перемещение игрока.	1	

	Передача мяча в парах. Приём мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.		выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
Модульный курс спортивное многоборье «ГТО» или «Шахматы» (22 ч.)			
57	. «ГТО» Прыжки в длину с места. Силовая подготовка. Развитие гибкости. «Шахматы» Ценность фигур. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса. Способы защиты.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Владеть способами защиты в шахматах. Понимать силу фигур.
Спортивные игры. Волейбол			
58	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча в парах. Приём мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	1	.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
Знание о физической культуре			
59	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча в парах. Приём мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	1	Анализируют положительное влияние компонентов физкультуры (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Узнают об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур; о профилактике нарушения осанки; о причинах травматизма и правилах его предупреждения.
Модульный курс спортивное многоборье «ГТО» или «Шахматы» (22 ч.)			
60	«ГТО» Метание мяча в цель. Силовая подготовка. РДК – гибкость «Шахматы» Ценность фигур. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса. Способы защиты.	1	Осваивать технику метания малого мяча.. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Понимать ценность фигур
Спортивные игры. Баскетбол			
61	Стойка игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача на месте в парах. ТБ. Игра в мини-баскетбол.	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий баскетболом. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные
62	Стойка и передвижение игрока.	1	

	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. РДК.		игры с элементами соревновательной деятельности
Модульный курс спортивное многоборье «ГТО» или «Шахматы» (22 ч.)			
63	«ГТО» Линейные эстафеты с предметами и без. ОФП. «Шахматы» Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса. Способы защиты	1	Описание и анализ техники изученных упражнений Понимать ценность фигур
Спортивные игры. Баскетбол			
64	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. РДК.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
65	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача на месте в круге. Бросок двумя руками из-за головы с места. Игра в мини-баскетбол. РДК.	1	
Модульный курс спортивное многоборье «ГТО» или «Шахматы» (22 ч.)			
66	«ГТО» Силовая подготовка. Развитие гибкости. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.(Д), подтягивание в висе (м). «Шахматы» Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса. Способы защиты	1	Описание и анализ техники изученных упражнений. Понимать ценность фигур. Владеть способами защиты
Спортивные игры. Баскетбол			
67	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча шагом. Остановка прыжком. Ловля и передача на месте в круге. Бросок двумя руками из-за головы с места. Игра в мини-баскетбол. РДК	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
68	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка прыжком. Ловля и передача на месте в круге. Бросок двумя руками с низу. Игра в мини-баскетбол. РДК.	1	

Модульный курс спортивное многоборье «ГТО» или «Шахматы» (22 ч.)			
69	«ГТО» Прыжки в длину с места. Силовая подготовка. Развитие гибкости. «Шахматы» Техника матования одинокого короля. Миттельшпиль, эндшпиль, блиц-шахматы, долгие шахматы.	1	Проявлять качества силы и координацию при выполнении упражнений прикладной направленности. Понимать ценность фигур. Владеть способами защиты
Спортивные игры. Баскетбол			
70	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками с низу. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. РДК.	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности
71	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками с низу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. РДК.	1	
Модульный курс спортивное многоборье «ГТО» или «Шахматы» (22 ч.)			
72	«ГТО» Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля. Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма «Шахматы» Достижение мата без жертвы материала. Учебная игра	1	Уметь вести дневник самоконтроля. Знать Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма Понимать правила игры в шахматы.
Спортивные игры. Баскетбол			
73	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Бросок двумя руками с низу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. РДК	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
74	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Бросок двумя руками с низу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Общаться и

	позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. РДК		взаимодействовать в игровой деятельности.
Модульный курс спортивное многоборье «ГТО» или «Шахматы» (22 ч.)			
75	«ГТО» Основная и специальная разминка. Основы знаний: «Что такое - «стретчинг». РДК – гибкость «Шахматы» Достижение мата без жертвы материала. Учебная игра	1	Знать Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма Понимать правила игры в шахматы
Спортивные игры. Баскетбол			
76	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведуще и не ведущей рукой по прямой. Бросок двумя руками с низу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. РДК	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
77	Бросок одной рукой от головы в прыжке, броски двумя руками от головы в прыжке. Быстрый прорыв .Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1	
Модульный курс спортивное многоборье «ГТО» или «Шахматы» (22 ч.)			
78	«ГТО» Силовая подготовка. Развитие гибкости. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.(Д), подтягивание в висе (м). «Шахматы» Достижение мата без жертвы материала. Учебная игра	1	Проявлять качества силы и координацию при выполнении упражнений прикладной направленности. Понимать ценность фигур. Владеть способами защиты
Спортивные игры. Баскетбол			
79	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв. Взаимодействие двух игроков через заслон	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
80	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	
Модульный курс спортивное многоборье «ГТО» или «Шахматы» (22 ч.)			
81	«ГТО» Силовая подготовка. Развитие гибкости. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.(Д), подтягивание в висе (м).	1	Проявлять качества силы и координацию при выполнении упражнений прикладной направленности. Понимать ценность фигур. Владеть способами защиты

	«Шахматы» Шахматные комбинации. Разнообразие шахматной игры.		
Спортивные игры. Баскетбол			
82	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. РДК	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
83	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. РДК	1	
Модульный курс спортивное многоборье «ГТО» или «Шахматы» (22 ч.)			
84	«ГТО» Линейные эстафеты с предметами и без. ОФП. «Шахматы» Шахматные комбинации. Разнообразие шахматной игры.	1	Проявлять качества быстроты и координацию при выполнении упражнений прикладной направленности. Понимать ценность фигур. Владеть способами защиты
Основы знаний			
85	. Быстрый прорыв. Взаимодействие двух игроков через заслон Учебная игра.	1	Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
Баскетбол			
86	. Быстрый прорыв. Взаимодействие двух игроков через заслон Учебная игра.	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упр.
Модульный курс спортивное многоборье «ГТО» или «Шахматы» (22 ч.)			
87	«ГТО» Линейные эстафеты с предметами и без. ОФП. «Шахматы» Шахматные комбинации. Разнообразие шахматной игры.	1	Проявлять качества быстроты и координацию при выполнении упражнений прикладной направленности. Владеть шахматными комбинациями.
Легкая атлетика			
88	Прыжок в высоту с разбега РДК.	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упр.
89	Прыжок в высоту с разбега РДК.	1	
Модульный курс спортивное многоборье «ГТО» или «Шахматы» (22 ч.)			
90	«ГТО» Силовая подготовка. Развитие гибкости. Сгибание-	1	Проявлять качества быстроты и координацию при выполнении упражнений

	разгибание рук в упоре лёжа.(Д), подтягивание в висе (м). «Шахматы» Шахматные комбинации. Разнообразие шахматной игры.		прикладной направленности. Владеть шахматными комбинациями.
Кроссовая подготовка			
91	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упр.
92	Бег в равномерном темпе. Чередование бега с ходьбой. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	
Модульный курс спортивное многоборье «ГТО» или «Шахматы» (22 ч.)			
93	«ГТО» Прыжки в длину с места. Силовая подготовка. Развитие гибкости. «Шахматы» Шахматные комбинации. Разнообразие шахматной игры. Рокировка, комбинации, ведущие к достижению материального перевеса, система защиты, атака, пешка и ее роль, разрушение королевского прикрытия.	1	Проявлять качества силы и координацию при выполнении упражнений прикладной направленности. Владеть шахматными комбинациями.
Кроссовая подготовка			
94	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упр.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.			
95	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
Модульный курс спортивное многоборье «ГТО» или «Шахматы» (22 ч.)			
96	«ГТО» Бег по пересечённой местности. РДК- выносливости «Шахматы» Шахматные комбинации. Разнообразие шахматной игры. Рокировка, комбинации, ведущие к достижению материального перевеса, система защиты, атака, пешка и ее роль,	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упр. Владеть навыками игры в шахматы

	разрушение королевского прикрытия.		
Лёгкая атлетика			
97	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
98	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	
Модульный курс спортивное многоборье «ГТО» или «Шахматы» (22 ч.)			
99	«ГТО» Бег по пересечённой местности. РДК-выносливости «Шахматы» Учебная игра	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упр. Владеть навыками игры в шахматы
Лёгкая атлетика			
100	Бег 60м с высокого старта. СБУ, эстафеты, подвижные игры.	1	Описывают технику бега с высокого старта. Осваивают технику бега на короткие дистанции. Соблюдать правила техники на занятиях лёгкой атлетикой. Проявлять качества быстроты при беге на короткие дистанции
101	Бег 60м с высокого старта на результат. СБУ, эстафеты, подвижные игры.	1	Описывают технику прыжка в высоту Осваивают технику прыжка в высоту Соблюдать правила техники на занятиях лёгкой атлетикой.
Модульный курс спортивное многоборье «ГТО» или «Шахматы» (22 ч.)			
102	«ГТО» Упражнения для развития скорости, прыжковые упражнения, силовая подготовка «Шахматы»	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упр. Владеть навыками игры в шахматы
Лёгкая атлетика			
103	Метание малого мяча на заданное расстояние.	1	Описывают технику метание малого мяча Осваивают технику метание малого мяча Соблюдать правила техники на занятиях лёгкой атлетикой. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
104	Физическая культура человека.	1	
105	Мониторинг. РДК, метание малого мяча на заданное расстояние.	1	