

**Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Школа для детей с ограниченными возможностями здоровья №11»  
г. Димитровграда**

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УМР

\_\_\_\_\_ И.Ш. Лютая

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГКОУ «Школа № 11» г.

Димитровграда

\_\_\_\_\_ С.Г. Скопцова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Адаптированная рабочая программа учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
8 а класса  
2024 - 2025 учебный год**

Учитель: Анисин А.А.

Рассмотрено на заседании школьного методического объединения

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

г. Димитровград  
2024 г

## Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599.
3. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 №1026).
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся ОГКОУ «Школа №11» с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (5-9 класс).
5. Учебный план ОГКОУ «Школа № 11» на 2024-2025 учебный год.
6. Годовой календарный учебный график школы на 2024-2025 учебный год.

**Цель учебного предмета** – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

### **Задачи обучения:**

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно-патриотической подготовке. Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе определяет следующие задачи:

### Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 100 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

### **Сведения о категории обучающихся**

Двигательные функции сформированы соответственно возрасту, координация практически не нарушена, ловкость движений относительно в норме.

Обучающиеся 8 класса смысл заданий и инструкций понимают, удерживают их на протяжении выполнения, задают уточняющие вопросы.

Могут организовать самостоятельную деятельность, доводят работу до конца, подчиняют действия конечной цели, соотносят конечный результат с поставленной целью, проявляют интерес к предложенной деятельности в соответствии с определённой группой здоровья.

Темп выполнения упражнений средний. Быстро переключаются с одного вида работы на другой. Работоспособность достаточная. Внимание достаточно устойчивое.

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

### **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе**

#### **Минимальный уровень:**

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень:**

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## **Содержание учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры».

В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей. В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания. При обучении и

закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 8 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 8 классе:

- бег 30/60/100 м;
- прыжок в длину с места;
- прыжок в длину с разбега;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа/поднимание туловища из вися лёжа на перекладине;
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно), с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 8 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. Цель проведения тестов в начале учебного года: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. Цель проведения тестов в конце учебного года: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик (мат), рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 30/60/100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз/ подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки), подтягивание из прямого виса на перекладине (юноши): подтянуться максимальное количество раз.

4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

6. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 30/60/100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места, с разбега толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

**Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (8 класс)**

№ п.п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Учащиеся	Юноши			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,5-9,7	9,0-9,4	12,6 и больше	12,0-12,5	11,3-11,9	
2	Бег 100 м. (сек.)	13 и больше	12	11,5	14 и больше	13	12,5	
3	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	25 и меньше	30	35	15	20	25	
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145-135	170-146	190-171	125-120	150-126	170-151	
5	Прыжок в длину с разбега толчком двумя ногами (см.)	200 и менее	250	270 и более	200	220	250	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8	

7	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
8	Бег на 500 м	Без учета времени					

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

### Тематическое планирование

№ Раздела	Наименование раздела, темы	Количество часов	Обучающиеся должны знать и уметь
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	Знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять
2	Гимнастика	20	Выполнять общеразвивающие упражнения под руководством учителя и самостоятельно
3	Легкая атлетика	28	Знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки
4	Лыжная подготовка	4	Иметь представление о безопасном передвижении с лыжами
5	Спортивные и подвижные игры	18	Иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах, а также уметь взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр
<b>Итого: 68 часов.</b>			

### Учебно – методическое обеспечение:

1. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991.-283с.
2. Горская И.Ю., Синельникова Т.В. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие. – Омск, СибГУФК, 1999. – 80 с.
3. Горская И.Ю., Харченко Л.В. Коррекционная программа совершенствования координационных способностей школьников с нарушением зрения. Учебное пособие. – Омск, СибГУФК, 1999. – 80 с.
4. Ермаков В.П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения: Учебное пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 240 с.
5. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
6. Черник Е.С.- Физическая культура во вспомогатель
7. Е.Е.Миронова - Сборник психологических тестов 2006г. – 120 с
8. Бобылев, Ю.П. О развитии точности движений. // Ю.П. Бобылев, В.П. Назаров // Материалы 3 Всесоюзной научной конференции по проблемам юношеского спорта: Тезисы докладов. – М., 1973.
9. Берштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии./ Н.А. Берштейн.– М.: Физкультура и спорт, 1991. 15
10. Горская, И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие./И.Ю.Горская, Т.В. Синельникова.– Омск, СибГУФК, 1999.

## Перспективное календарно-тематическое планирование 8 класс

Дата		№	Тема	Элементы содержания
по плану	по факту			
		1	Инструктаж по ТБ на занятиях по л/атлетике.	Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж ПТБ по л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Понятие об утомлении и переутомлении. Название снарядов. Построение
		2	Обучение бега на 100 метров с различного старта. Сдача контрольного норматива-бег 60м.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ходьба в быстром темпе с сочетанием различных видов ходьбы. Развитие выносливости.
		3	Повторение техники прыжковых упражнений. Народная игра-Салки	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10с. Подвижные игры. Развитие выносливости.
		4	Совершенствовать ходьбу на скорость/15-20мин/. Игра-Мини-футбол	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10). Финиширование. Развитие скоростных способностей.
		5	Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Игра Мини-футбол.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий на отрезке 30м. Развитие скоростных способностей.
		6	Сдача контрольного норматива-Прыжок в длину с разбега	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Прыжки с ноги на ногу; в высоту способом перешагивания. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты

		7	Совершенствовать технику бросков набивного мяча	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.
		8	Закрепить технику метания на дальность полёта. Игра-Перестрелка	Повторение ходьбы группами наперегонки. Обучить комплекс ОРУ.
		9	Повторение ходьбы группами наперегонки. Обучить комплекс ОРУ	Инструктаж ПТБ во время занятий подвижными играми. Значение подвижных игр для здорового образа жизни
		10	. Сдача контрольного норматива-метание в цель. Игра-Попади в цель.	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Не давай мяч водящему». Игровые правила. Проведение игры.
		11	Разучить технику передачи мяча от груди. Учебная игра-Баскетбол	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Шишки, желуди, орехи». Игровые правила. Проведение игры.
		12	Совершенствовать технику передачи мяча в парах от груди. Учебная игра в баскетбол.	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Третий лишний». Игровые правила. Проведение игры.
		13	Повторение правил судейства в игре баскетбол	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «У медведя во бору». Игровые правила. Проведение игры.
		14	Закрепить технику штрафных бросков. Учебная игра в баскетбол	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. «Весёлые задачи». Игровые правила. Проведение игры.
		15	Совершенствовать бросок мяча с 2 шагов. Учебная игра –Баскетбол 2\2	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Четыре стихии». Игровые правила. Проведение игры.
		16	Общие требования	Комплекс

			правил игры в баскетбол. Учебная игра в Баскетбол.	общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Подвижная мишень». Игровые правила. Проведение игры.
		17	Сдача контрольных нормативов броски со штрафной линии	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Кого назвали, тот ловит мяч». Игровые правила. Проведение игры.
		18	Подвижная игра «пионербол» с одним мячом по правилам	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Меткий удар». Игровые правила. Проведение игры.
		19	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Гонки мячей по кругу». Игровые правила. Проведение игры.
		20	Нижняя прямая подача. Передача мяча в парах	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Подвижные игры «Эстафеты». Игровые правила. Проведение игры.
		21	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой.	Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Общеразвивающие упражнения в движении. Основные положения рук и ног, туловища в движении и с выполнением упражнений на месте и в движении. Развитие гибкости.
		22	Строевые упражнения. Выполнение команд. Расчёт в строю	Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Дыхательные упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте. Упражнения, формирующие правильную осанку. Развитие гибкости.
		23	Кувырок вперёд; назад.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Комплекс упражнений со скакалками. Развитие

				скоростно-силовых способностей.
		24	Гимнастическая стойка на лопатках, «мост».	Общеразвивающие упражнения со скакалкой на месте и в движении. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения. Развитие скоростно-силовых способностей
		25	. Упражнения в равновесии. «Ласточка», выпад вперёд, руки прямые в стороны.	Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УТГ). Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте.
		26	Акр. комб.: упор присев, два кувырка вперёд, стойка на лопатках.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя
		27	Лазанье по канату в 2-3 приёма. Игра «Рыбаки и рыбки	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Перелезание чрез бревно; козла. Развитие координационных способностей.
		28	Лазанье по наклонной скамейке в упоре, подтягиваясь руками.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с покачиванием. Развитие силовых способностей
		29	. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Опорный прыжок	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения в висе на перекладине. Развитие силовых способностей
		30	Комбинация на гимнастическом бревне: ходьба, повороты	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной доске
		31	Упражнения на	Общеразвивающие

			брусьях. Прыжки на скакалке	упражнения на месте и в движении. Равновесие «Ласточка». Опорный прыжок через гимнастического козла.
		32	Упражнения на пресс. Комбинация на брусьях.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись. Развитие скоростно-силовых способностей.
		33	Опорный прыжок. Прыжки на скакалке.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Стойка на лопатках. «Мостик» из положения лёжа на спине с помощью учителя. Развитие гибкости
		34	Подтягивание из виса; из виса лёжа. Лазанье по канату в 2-3 приёма.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Выполнение простых акробатических комбинаций
		35	. Инструктаж ПТБ. Передача низом на месте и в движении.	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения
		36	Встречная передача, передача дугой.	Осваивать способы передвижения
		37	Ведение, обводка, удары по воротам.	
		38	Учебная игра.	
		39	. Повторный инструктаж ПТБ во время занятий	Осваивать способы передвижения на лыжах.
		40	Подвижная игра «Удочка», «Волк во рву».	Осваивать способы передвижения на лыжах.
		41	Ведение мяча на месте и в движении; с изменением направления движения	Осваивать способы передвижения на лыжах.
		42	Ловля и передача мяча на месте и в движении	Осваивать способы передвижения

		43	Подвижная игра «пионербол» одним мячом по упрощённым правилам.	Выполнять ОРУ.
		44	Верхняя и нижняя передача в кругу.	Общеразвивающие упражнения с мячом
		45	Верхняя и нижняя передача мяча в парах; в кругу	Комбинации при выполнении штрафных бросков
		46	Инструктаж ПТБ. Сочетание приёмов передвижений	Ведение, обводка, удары внутренней частью подъема.
		47	Бросок двумя руками от головы с места	. Короткая и средняя передача, остановка, жонглирование.
		48	Передачи мяча двумя руками от груди. Личная защита.	Учебная игра. Игра по упрощенным правилам
		49	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	. Ведение, обводка, удары по воротам.
		50	Передачи мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом. Специальные беговые упражнения. Передача в два касания на месте и в движении.
		51	Бросок одной рукой от плеча с места	. Игровые правила. Проведение игр.
		52	Передачи мяча двумя руками от груди	Игровые правила. Проведение игр.
		53	. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска.	Игровые правила. Проведение игр
		54	Штрафной бросок. Учебная игра	Игровые правила. Проведение игр
		55	Быстрый прорыв. Бросок одной рукой от плеча в движении	Игровые правила. Проведение игр
		56	Передача мяча в движении; повороты. Учебная игра.	Игровые правила. Проведение игр
		57	Эстафеты с элементами б/бола	Игровые правила. Проведение игр
		58	Броски в кольцо двумя руками	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении
		59	Подвижная игра «пионербол» одним мячом	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении
		60	Повторный инструктаж ПТБ по лёгкой атлетике.	Ходьба в быстром темпе с сочетанием различных видов ходьбы.
		61	Равномерный	. Бег на короткие дистанции:

			медленный бег до 8 мин. СБУ до 30м	30м; 60м. Подвижные игры. Развитие выносливости
		62	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1 км.	. Развитие скоростных способностей
		63	Метание теннисного мяча с/м. Игра «Пустое место	. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания»
		64	Метание теннисного мяча с/м; с 3-5 шагов разбега	. Прыжки в длину с разбега (внимание на технику прыжка). Развитие скоростно-силовых способностей.
		65	Прыжок в длину с/м. Подвижные игры с элементами бега	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мячей в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.
		66	Челночный бег (3x10).	Метание мячей на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.
		67	Эстафеты «Весёлые старты» с элементами л/а.	Метание мячей на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.
		68	Учебная игра-футбол	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.