

**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»  
9 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 9 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 9 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 9 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 9 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 9 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 9 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 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 9 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 и менее	220	250 и более	
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.

Дата		№	Тема	Элементы содержания
по плану	по факту			
		1	ТБ на уроках по л/а на школьном стадионе. Теоретические сведения. Требование к уроку физкультуры	Понятие об утомлении и переутомлении. Название снарядов. Построение
		2	Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег на 60 м	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ходьба в быстром темпе с сочетанием различных видов ходьбы. Развитие выносливости.
		3	Ходьба на скорость с переходом на бег. Бег на 100м	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10с. Подвижные игры. Развитие выносливости.
		4	. Прыжок в длину с полного разбега /согнув ноги/	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10). Финиширование. Развитие скоростных способностей.
		5	Специальные упражнения для прыжков в длину	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий на отрезке 30м. Развитие скоростных способностей.
		6	. Бег на скорость-100м , толкание набивного мяча	ОРУ в движении. СУ. Специальные

			,прыжок в длину с места	беговые упражнения Прыжки с ноги на ногу; в высоту способом перешагивания. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты
		7	, Учёт прыжка в длину с разбега. Учебная игра в ф/б	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча (малого) правой, левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей.
		8	Совершенствовать технику метания м/мяча в цель	Инструктаж ПТБ во время занятий подвижными играми. Значение подвижных игр для здорового образа жизни
		9	Учёт метания мяча на дальность полёта. Учебная игра ф\б	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Подвижная цель». Игровые правила. Проведение игры.
		10	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Эстафета с б\б мячами	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Шишки, желуди, орехи». Игровые правила. Проведение игры.
		11	Передача мяча 2-мя руками от груди; из-за головы;	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра

				«Третий лишний». Игровые правила. Проведение игры.
		12	Броски б/б мяча в корзину из различных точек зала	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Круговая охота». Игровые правила. Проведение игры.
		13	Учебная игра с применением правил в баскетбол	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «У медведя во бору». Игровые правила. Проведение игры.
		14	Передача мяча в парах на месте и в движении. Игра в б/б.	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. «Весёлые задачи». Игровые правила. Проведение игры.
		15	. Совершенствовать технику штрафных бросков. Игра в б/б	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Запрещенное движение». Игровые правила. Проведение игры.
		16	Броски мяча в движении в 2 шага . Правила игры	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Четыре стихии». Игровые правила. Проведение игры.
		17	Учебная игра в б/б с применением правил. Правило судейства.	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Подвижная мишень». Игровые правила. Проведение игры.
		18	Нижняя прямая подача. Передача мяча в парах	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра

				«Меткий удар». Игровые правила. Проведение игры.
		19	Верхняя и нижняя передача мяча в парах; в кругу.	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Гонки мячей по кругу». Игровые правила. Проведение игры.
		20	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ).
		21	. Строевые упражнения. Выполнение команд. Расчёт в строю.	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	Перестроение. Подвижная игра «Мы весёлые ребята	Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Дыхательные упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте. Упражнения, формирующие правильную осанку. Развитие

				гибкости.
		23	Кувырок вперед; назад.	Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. Комплекс упражнений с гимнастическими палками, флажками, малым обручем, большим и малыми мячами.
		24	Гимнастическая стойка на лопатках, «мост».	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Комплекс упражнений со скакалками. Развитие скоростно-силовых способностей.
		25	Упражнения в равновесии. «Ласточка», выпад вперед, руки прямые в стороны.	Общеразвивающие упражнения с мячами на месте и в движении. Комплекс упражнений с набивными мячами.
		26	Лазанье по наклонной скамейке в упоре, подтягиваясь руками	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Перелезание чрез бревно; козла. Развитие координационных способностей.
		27	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Опорный прыжок	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с покачиванием.

				Развитие силовых способностей
		28	. Упражнения на брусьях. Прыжки на скакалке	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной доске
		29	Упражнения на пресс. Комбинация на брусьях	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево, с опорой на руку. Развитие скоростно-силовых способностей.
		30	Опорный прыжок. Прыжки на скакалке	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись. Развитие скоростно-силовых способностей.
		31	. Инструктаж ПТБ. Сочетание приёмов передвижений и остановок	Инструктаж ПТБ по пионерболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прием мяча. Верхняя прямая подача на точность. Взаимодействие

				игроков.
		32	. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения
		33	Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока.	Осваивать способы передвижения на лыжах.
		34	. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами	Осваивать способы передвижения на лыжах.
		35	. Личная защита. Заслон	Ведение, обводка, удары по воротам.
		36	. Штрафной бросок. Учебная игра.	. Специальные беговые упражнения. Передача в два касания на месте и в движении
		37	Штрафной бросок. Сочетание приёмов	Повторный инструктаж ПТБ во время занятий подвижными играми. Значение подвижных игр для здорового образа жизни
		38	Ведение, передачи, броска с сопротивлением	
		39	Передача мяча в движении; повороты	Осваивать способы передвижения на лыжах.
		40	Учебная игра	Осваивать способы передвижения на лыжах.
		41	Полоса препятствий	Определять расстояние друг за другом
		42	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи	Общеразвивающие упражнения с мячом
		43	Броски в кольцо двумя руками. Игра- Баскетбол	Комбинации при выполнении штрафных бросков
		44	Подвижная игра	Комбинации при

			«пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	выполнении штрафных бросков
		45	Ведение, обводка, удары внутренней частью подъема.	Ведение, обводка, удары внутренней частью подъема.
		46	Короткая и средняя передача, остановка, жонглирование	. Короткая и средняя передача, остановка, жонглирование.
		47	Передача в два касания на месте и в движении	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом. Специальные беговые упражнения. Передача в два касания на месте и в движении.
		48	Учебная игра.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра.
		49	. Подвижная игра «пионербол» двумя мячами по упрощённым правилам	. Игровые правила. Проведение игр.
		50	Бросок двумя руками от головы с места	Игровые правила. Проведение игр.
		51	Ведение мяча с сопротивлением на месте	Игровые правила. Проведение игр
		52	Передачи мяча одной рукой от плеча	Игровые правила. Проведение игр
		53	Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами	Игровые правила. Проведение игр
		54	Штрафной бросок. Учебная игра	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении
		55	Передача мяча в движении	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении
		56	Равномерный медленный бег до 8 мин. СБУ до 30м	Ходьба в быстром темпе с сочетанием различных видов ходьбы.
		57	Прыжки. Многоскоки на одной; двух ногах	. Бег на короткие дистанции: 30м; 60м. Подвижные игры. Развитие

				выносливости
		58	Бег 20-30м. Бег с высокого старта 60м.	Челночный бег (3x10). Финиширование. Развитие скоростных способностей
		59	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1 км.	. Развитие скоростных способностей
		60	Метание теннисного мяча с/м. Игра «Пустое место	. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания
		61	Метание теннисного мяча с/м; с 3-5 шагов разбега	. Прыжки в длину с разбега (внимание на технику прыжка). Развитие скоростно-силовых способностей.
		62	. Прыжок в длину с/м. Подвижные игры с элементами бега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мячей в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.
		63	Челночный бег (3x10). Бег 1000м. Мониторинг.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мячей в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.
		64	Ведение, обводка, удары внутренней частью подъема.	Метание мячей на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.
		65	Учебная игра-футбол	Метание мячей на дальность. Развитие

				скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.
		67	Учебная игра-футбол	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.
		68	Эстафеты «Весёлые старты» с элементами л/а . Подведение итогов!!!	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.