

казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Урайская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрена на заседании
методического совета
школы-интерната
Протокол от «30» 08. 2023 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора КОУ «Урайская
школа-интернат для обучающихся с
ограниченными возможностями
здоровья»
от «31 » 08.2023 г. № 381

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**6 в класс (1 вариант)
на 2023/2024 учебный год**

Разработала: Латыпова Г.Р.
учитель по физической культуре

г. Урай, 2023

Пояснительная записка

Важной стороной физической культуры личности является устойчивый интерес к физкультурным и спортивным занятиям, который необходимо формировать и поддерживать на уроках физической культуры и в процессе других форм физического воспитания, предъявляя учащимся систему обязательных учебных требований и создавая условия для их выполнения. Рабочая Программа по Физической культуре для учащихся 6 класса является продолжением программы подготовительных, 1 – 4х классов, формирует у них целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд по окончании школы.

Нормативно-правовые документы

Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Приказ Минобрнауки от 30 августа 2013 года №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 09.02.2015 № 8 «Об утверждении СанПиН 2.4.3259-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» и др.

Рабочая программа разработана на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа разработана на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся с ОВЗ «Физическая культура». Под редакцией кандидата психологических наук, профессора И.М. Бгажноковой. Москва «Просвещение» 2011г.

Рабочая программа так же реализуется при обучении с применением дистанционных технологий, руководствуясь положением № 108 от 20.03.2020 об организации образовательного процесса с использованием дистанционных технологий.

Уставом КОУ «Урайская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии 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

Образовательные

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

Развивающие

- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- развитие у учащихся основных физических качеств,

Воспитательные

- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

- содействие военно- патриотической подготовке.

Общие задачи получают свое конкретное выражение в каждом классе с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей школьников. В 7 классах уделяется больше внимания развитию выносливости у учащихся. Выносливость развивается путем применения специальных упражнений, степень воздействия которых на организм выше тех, к которым организм школьника с нарушением интеллекта уже адаптировался. Выполнение со средней интенсивностью, а в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания.

Общая характеристика учебного предмета

Программа основывается на двух основных принципах: практической направленности материала и его коррекционной направленности, которая позволяет реализовать индивидуальное и дифференцированное воздействие.

Коррекционная направленность обучения включает в себя коррекцию различных сторон речи (фонетической, лексической, грамматической, стилистической); коррекцию мышления (умственных операций: логичность, последовательность); коррекцию речи через знаково-смысловую дифференциацию слова.

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности.

Содержание программы отражено в следующих разделах: **«Гимнастика»**, **«Легкая атлетика»**, **«Зимние виды спорта»**, **«Подвижные и 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.

В разделе *«Гимнастика»* (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел *«Легкая атлетика»* включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела *«Зимние виды спорта»* направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. Лыжная подготовка проводится при температуре до -15°C при несильном ветре (с разрешения врача школы) если климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной подготовкой следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации моторики и др.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы *«Подвижные и Спортивные игры»*, которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, бочче, настольным теннисом. В связи с неблагоприятными погодными условиями зимой может быть изменен объем времени на прохождение лыжной подготовки и возможна замена уроков из разделов «Гимнастика» и «Подвижные игры».

Классы	Легкая атлетика	Гимнастика	Зимние виды спорта	Подвижные и Спортивные игры
6	20	20	12	16

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа предусматривает количество часов:

6 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недель – **всего 68 часа,**

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
- Умение ценить и принимать базовые ценности, уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
 - демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
 - понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
 - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
 - выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
 - знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
 - демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
 - определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
 - участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
 - оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Класс	Обучающиеся должны <i>знать</i> :	Обучающиеся должны <i>уметь</i> :
6 класс	<p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Основные части тела.</p> <p>Как укреплять мышцы и кости.</p> <p>Как правильно выполнять строевые упражнения, как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка.</p> <p>Фазы прыжка в высоту «перешагиванием»;</p> <p>Правила передачи эстафетной палочки</p>	<p>Поддавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений,</p> <p>Выполнять опорный прыжок через козла; сохранять равновесие на бревне, преодолевать несколько препятствий: лазать по канату способом в три приема.</p> <p>Ходить спортивной ходьбой, правильно финишировать в беге 60м;</p> <p>Правильно отталкиваться в прыжках в длину и в прыжках в высоту;</p> <p>Метать мяч в цель с места из различных и.п. и на дальность.</p> <p>Уметь координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе;</p> <p>Тормозить «шлугом».</p> <p>Преодолевать спуск в низкой стойке;</p> <p>Преодолевать на лыжах 1,5-2 км.</p> <p>Уметь перемещаться на площадке, разыгрывать мяч в «пионерболе»;</p> <p>выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой и попеременно. Бросать в корзину двумя руками с места.</p>

Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально. Выполнение нормативов уровня физического развития и подготовленности обучающихся проверяется дважды в год: сентябрь, май.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. В коррекционной школе главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно:

оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то **оценка «3»**.

Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Учебно-методический комплекс

Материально-техническое обеспечение

Гимнастический зал площадью 70,7 кв.м, оснащен спортивной скамьей, велотренажером, беговой дорожкой, тренажер для стоп, шведской стенкой, мягкими модулями «Фантазер», спортивными скамьями и матами. Имеются лыжи, снегоступы и тюбинги, наборы для игры «Бочче», теннисный стол, а также мелкий спортивный инвентарь — мячи, скакалки, обручи, гантели, ядра для метания разного веса, велосипеды (5), самокаты (6), тренажер педальный, батут спортивный (2), тренажер сгибания и разгибания пальцев.

На территории школы оборудована уличная универсальная спортивная площадка с баскетбольными щитами, волейбольными стойками, воротами для мини-футбола, покрытие площадки – «травка», беговая дорожка.

Рекомендуемая литература

- Вайзман Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н. П. Вайзман. — М., 1977.
- Дмитриев А. А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательной школы средствами физического воспитания / А. А. Дмитриев. — Красноярск, 1987.
- Кузнецов В. С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод. пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М., 2003.
- Мастюкова Е. М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом / Е. М. Мастюкова. — М.: Просвещение, 1991.
- Матвеев А. П. Физическая культура: учеб. для 1 кл. / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2002.
- Мозговой В. М. Основы олигофренопедагогики: учеб. пособие / В. М. Мозговой, И. М. Яковлева, А. А. Еремина. — М.: Академия, 2006.
- Мозговой В. М. Развитие двигательных возможностей учащихся с нарушением интеллекта в процессе физического воспитания / В. М. Мозговой. — М.: Олма-Пресс, 2001.
- Осинцев В. В. Лыжная подготовка в школе: 1—11 кл.: метод. пособие / В. В. Осинцев. — М.: Владос-Пресс, 2001.
- Черник Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе / Е. С. Черник. — М.: Просвещение, 1997.

Календарно – тематическое планирование 6 класс 68ч.

№ п/п темы	Тема урока	Кол. часов	Дата		Формируемые представления	Содержание. Основные виды деятельности
			план	факт		
I четверть						
	Основы знаний.					
1	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Основные части тела.	1	01.09		Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, укрепление и сохранение индивидуального здоровья. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению
	Построения, перестроения.					
2	Повторить повороты направо, налево при ходьбе на месте. Повороты кругом.	1	05.09			Повороты на месте. В движении.
Легкая атлетика	Ходьба.					
3-4	Выполнение продолжительной ходьбы (20-30 мин) в различном темпе с изменением ширины и	2	08.09 12.09			

	частоты шага.					
	Бег.					
5	Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений.	1	15.09		Овладение основами технических действий в выполнении старта, бега, эстафетном беге. Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки.	Умение выполнять понятия, цели, задачи и алгоритм своих действий в беге. Специальные беговые упражнения,
6	Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60 м.	1	19.09			
7	Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4*60 м	1	22.09			
8	Кросс по слабопересеченной местности до 400м.	1	26.09			
	Прыжки.					
9	Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин.	1	29.09		Овладевать техникой прыжка в длину с места, с разбега. Устранять ошибки в процессе освоения прыжков	прыжка в длину с места, с разбега.
10	Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.	1	03.10			
11	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см). Движение рук и ног в полете.	1	06.10			
	Метание.					
12	Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1	10.10		Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность.	метания мяча, набивного мяча на дальность.
13	Повторение толкания набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.	1	13.10			

	Выполнение метания малого мяча в цель из положения лежа. Обучение метанию малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.					
	Игры на элементе легкой атлетики					
14-15	Игры – эстафеты с предметами	1	17.10 20.10		Выполнение правил игры. Уметь применять метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств	выполнение прыжковых упражнений и подвижных игр
16-17	Игры народов севера	1	24.10 27.10			
II четверть						
Гимнастика.	Строевые упражнения.					
18	Правила техники безопасности на уроке. Беседа: Гимнастика в значении здорового образа жизни.	1	07.11			
	ОРУ без предметов.					
19	Повторение упражнений в расслаблении мышц, основных положений движения головы, конечностей, туловища.	1	10.11		уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности без предметов.	
20	Повторение упражнений укрепляющих осанку, дыхательные упражнения. Выполнение упражнений на развитие координационных движений.	1	14.11		Освоить умения выполнять физические упражнения с оздоровительной направленностью.	
21	Повторение упражнений для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	17.11		Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.	
	ОРУ с предметами.					
22	Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками, скакалками.	1	20.11		уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности с предметами	
23	Повторение переноски груза и передачи предмета (набивных мячей,	1	24.11			

	гимнастический мат, гимнастические палки).					
	Лазание					
24	Повторение передвижения вправо, влево в висячем положении на гимнастической стенке. Выполнение подтягивания в висячем положении на гимнастической стенке.	1	27.11		Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий.	
	Равновесие.					
25	Выполнение ходьбы на носках приставными шагами с поворотом, с различными движениями рук	1	01.12			
26	Выполнение бега по коридору 10-15 см, по гимнастической скамейке с предметами.	1	05.12		Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий.	
	Элементы акробатических упражнений.					
27	Выполнение кувырков вперед, назад. Ранее изученных движений. Стойка на лопатках, мостик из положения лежа, стойка на голове.	1	08.12		Овладеть основами технических действий. Уметь использовать, технические действия.	
28	Простые и сложные висы на перекладине. Подтягивание на низкой перекладине.	1	12.12			
29	Упражнения на развитие гибкости, полу шпагаты, шпагаты.	1	15.12			
	Опорный прыжок					
30	Прыжки согнув ноги, ноги в ширину через гимнастического козла.	1	19.12		Овладеть основами технических действий в выполнении опорного прыжка	
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.					
31-32	Игры на развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы	2	22.12 26.12		Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по	
33	Игры – эстафеты на элементе игр	1	29.12			

	народов Севера				команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	
III четверть						
Зимние виды спорта	Лыжная подготовка, коньки, бег на снегоступах. При понижении температуры до – 15°C и ниже урок переносится в зал с общефизической направленностью.					
34	Техника безопасности на уроках по зимним видам спорта. Межличностные и командные взаимоотношения, предупреждение травматизма.	1	09.01			
	Лыжи.					
35-36	Значение занятий для трудовой деятельности. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	2	12.01 16.01		уметь определять форму одежды, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой	Повторение техники попеременного двухшажного хода. Торможение. Спуски и подъемы. передвижения на лыжах по пересечённой местности
37-38	Повороты махом на месте на месте.	2	19.01 23.01			
39-40	Комбинирование торможения спусков.	2	26.01 30.01			
41-42	Повторение передвижения в быстром темпе на отрезках 40 – 60м (3- 7 повторение за урок)	2	02.02 06.02			
43-44	Передвижение на лыжах до 1 км – девочки, до 1500м – мальчики.	2	09.02 13.02			
45	Развитие координации и силовых качеств, круговая тренировка, используя тренажеры	1	16.02			
	Снегоступы.					
46-47	Передвижение на снегоступах в быстром темпе на отрезках 60 – 100м (3- 7 повторение за урок).	2	20.02 27.02			передвижения на снегоступах по пересечённой местности
48-49	Передвижение на снегоступах в	2	01.03		Овладевать основами	

	быстром темпе на отрезках 100 – 200м (3- 5 повторение за урок).		05.03		технических действий в выполнении имитационных упражнений и прохождение дистанции	
50	Передвижение по учебной трассе до 400м – девочки, до 800–мальчики.	1	12.03			Развивать физические качества.
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.					
51-52	Лыжная эстафета: «Переставь флажок», « Попади в круг», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее», «Пройди в ворота». С предметами и без предметов.	2	15.03 19.03		Овладеть правилами учебной игры и игровое задание	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр
53	Игры с элементами игры в хоккей: «Забей в ворота», «Обведи шайбой».	1	22.03			
IV четверть						
Легкая атлетика	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы. Коррекционная ходьба.	1	01.04		Понимание роли и значения техники безопасности избегать травматизма на занятиях. Развивать умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции	
54	Бег.					
55	Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60 м.	1	05.04		Развивать физические качества	
56	Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений.	1	09.04		Развивать физические качества	техника низкого старта во время бега на короткие дистанции.
	Прыжки.					
57	Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин.	1	12.04		Умение выполнять различные прыжковые упражнения на месте и в движении.	
58	Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.	1	16.04			Специальная разминка для прыжков

59	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см). Движение рук и ног в полете.	1	19.04			
Метание						
60	Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу из-за головы, через голову.	1	23.04		Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность, в цель.	Метание мяча. Развитие силовых качеств.
61	Метание малого мяча в цель из положения лежа. Развитие координации и силовых качеств, круговая тренировка, используя тренажеры	1	26.04			
Подвижные игры с элементами спортивных игр.						
62-63	«Бочче» - игра по упрощенным правилам.	2	03.05 07.05		Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия	
64-65	Футбол – специальные упражнения с мячом. Учебная игра, варианты разыгрывания мяча.	2	14.05 17.05		Применение правил во время учебной игры. Овладение основами технических действий в игре футбол, настольный теннис.	
66-68	Настольный теннис – учебная игра. Виды подачи, тактика в игре.	3	21.05 24.05			
ИТОГО:		68				