

МКОУ "Солдатская основная общеобразовательная школа"
Фатежского района Курской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Протокол № 5 от «23» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Чаплыгина И.И.
Протокол педсовета № 1 от
«01» 09 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Горбунова З.А.

Приказ № 35-4 от «01» 09
2023 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

по учебному предмету «Физическая культура»

для обучающихся 7Б, 9Б классов

программа разработана
учителем 1 категории
Горбуновым В.А.

с. Солдатское 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» составлена на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ);
- Федеральный государственный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ «Солдатская ООШ» Фатежского района Курской области;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26 г. Москвы «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих общеобразовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

В соответствии с учебным планом программа рассчитана в 7 – 9 классах – 3 часа в неделю – 102 часа в год. В программе полностью реализуется федеральный компонент содержания образования, гарантирующий обучающимся овладение обязательным минимумом образования, обеспечивающий возможность освоения образовательных программ разных уровней и адаптацию в обществе.

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами** физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Программа по физкультуре для 7 - 9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» 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.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у

детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Также как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание	7 класс	8 класс	9 класс
Гимнастика и акробатика	24	18	12
Лёгкая атлетика	30	33	36
Спортивные игры	30	33	36
Лыжная подготовка	18	18	18
Итого:	102	102	102

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Спортивный зал, спортплощадка, спортивное оборудование

Литература

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
2. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
3. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
4. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
5. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
6. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
7. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
8. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
9. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
10. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
11. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
12. Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Дата планируемая	Дата фактическая
Лёгкая атлетика (15 час)				
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1		
2	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1		
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1		
4.	Ходьба с различным положением туловища (наклоны, присед)	1		
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	1		
6.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1		
7.	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1		
8.	Эстафетный бег(100м) по кругу	1		
9	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1		
10	Развитие прыгучести. Многоскоки с места (3 - 5 прыжков)	1		
11	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1		
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1		
13	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1		
14	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1		
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1		
Гимнастика и акробатика 24ч				
16	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	1		
17	Обучение размыканию уступами по счету (9,6,3, на месте)	1		
18	Повторение размыканию уступами по счету (9,6,3, на месте)	1		
19	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1		

20	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1		
21	Прыжки через скакалку	1		
22	Прыжки через скакалку	1		
23	Регулировка дыхания при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	1		
24	Лазание и перелезание через различные препятствия	1		
25	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке	1		
26	Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1		
27	Упражнения в равновесии	1		
28	Обучение стойке на руках (с помощью)	1		
29	Повторение стойке на руках (с помощью)	1		
30	Обучение перевороту боком (с помощью)	1		
31	Повторение перевороту боком (с помощью)	1		
32	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1		
33	"Шпагат" с опорой руками о пол	1		
34	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1		
35	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1		
36	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1		
37	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1		
38	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1		
39	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1		
	Спортивные игры. Волейбол 12ч			
40	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1		
41	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1		
42	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1		

43	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1		
44	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1		
45	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1		
46	Обучение нижней прямой подаче	1		
47	Обучение нижней прямой подаче	1		
48	Обучение нижней прямой подаче	1		
49	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1		
50	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1		
51	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра			
	Лыжная подготовка 18 ч			
52	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1		
53	Повторение попеременному двухшажному ходу	1		
54	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1		
55	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1		
56	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1		
57	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1		
58	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1		
59	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1		
60	Торможение «плугом».	1		
61	Обучение правильному падению при спуске	1		
62	Повторение правильному падению при спуске	1		
63	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1		
64	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1		
65	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1		
66	Лыжные эстафеты по кругу	1		

67	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1		
68	Прохождение дистанции 2 км	1		
69	Прохождение дистанции 3 км (м).	1		
	Баскетбол 18ч			
70	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
71	Штрафные броски. Учебная игра.	1		
72	Штрафные броски. Учебная игра.	1		
73	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1		
74	Остановка шагом. Учебная игра	1		
75	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1		
76	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1		
77	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1		
78	Передачи мяча в парах, тройках на месте. Учебная игра.	1		
79	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1		
80	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1		
81	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1		
82	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1		
83	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1		
84	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1		
85	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1		
86	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1		
87	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1		
	Легкая атлетика 15ч			
88	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
89	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		

91	Подтягивание (м), вис (д).	1		
92	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1		
93	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
95	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1		
96	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1		
97	Прыжки в длину с разбега	1		
98	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1		
99	Прыжки в длину с разбега	1		
100	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1		
101	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1		
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1		

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Дата планируемая	Дата фактическая
Лёгкая атлетика (21час)				
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде	1		
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1		
3.	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1		
4.	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1		
5.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1		
6.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1		
7.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1		
8.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1		
9.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1		
10	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1		
11	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1		
12	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1		
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1		
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1		
15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1		
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
18	Челночный бег	1		
19	Челночный бег	1		
20	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1		
21	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1		
Гимнастика и акробатика (12 час)				
22	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		

23	Закрепление всех видов перестроений	1		
24	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1		
25	Прыжки со скакалкой.	1		
26	Лазание и перелезание	1		
27	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1		
28	Упражнения в равновесии	1		
29	Обучение акробатической комбинации.	1		
30	Повторении акробатической комбинации.	1		
31	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1		
32	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1		
33	Преодоление полосы препятствий.	1		
Спортивные игры. Волейбол (18 час)				
34	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
35	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
36	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
37	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
38	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1		
39	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1		
40	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
41	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
42	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
43	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
44	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
45	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
46	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1		
47	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1		
48	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1		

49	Разыгрывание мяча на три паса	1		
50	Разыгрывание мяча на три паса	1		
51	Разыгрывание мяча на три паса	1		
Лыжная подготовка (18 час)				
52	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
53	Повторение попеременному двухшажному ходу	1		
54	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1		
55	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1		
56	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1		
57	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координарование движения рук и ног	1		
58	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1		
59	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1		
60	Торможение «плугом».	1		
61	Обучение правильному падению при спуске	1		
62	Повторение правильному падению при спуске	1		
63	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1		
64	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1		
65	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1		
66	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1		
67	Лыжные эстафеты по кругу	1		
68	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1		
69	Прохождение дистанции 2 км	1		
Спортивные игры. Баскетбол. (18 час)				
70	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
71-72	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	2		
73	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1		

74	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1		
75-76	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	2		
77	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1		
78	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1		
79	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1		
80-81	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	2		
82	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1		
83	Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
84-85	Зонная защита Учебная игра.	2		
86-87	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	2		
Легкая атлетика (15 ч)				
88-90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	3		
91	Подтягивание (м), вис (д).	1		
92	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1		
93-94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	2		
95	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м	1		
96	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1		
97	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1		
98	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1		
99	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1		
100-101	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	2		
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1		