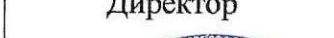


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Архангельской области  
«Вельская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат».**

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
На заседании МО учителей старших классов	Заместитель директора по УР	Директор
Председатель МО <u>Михайлова Е.Н.</u>	<u>Васильевская С.Е.</u>	
Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » августа 2023г.	« <u>31</u> » августа 2023 г.	Приказ № <u>311</u> от « <u>31</u> » августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 6 класса на 2023–2024 учебный год.

Составлена учителем физической культуры Хромовым Сергеем Александровичем.  
(первая квалификационная категория)

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 6 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ АО «Вельская СКОШИ» разработана на основе:

- Федерального Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Рабочая программа по «Адаптивной физической культуре» для обучающихся 6 класса, вариант 1.

#### **Локальных актов ГБОУ АО «Вельская СКОШИ»:**

- Положения «О разработке и утверждении рабочих программ» от 21.03.2023г.;

- Положения «О системе оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения ФАОП УО» от 29.05.2023г.

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе в соответствии с учебным планом рассчитана на 68 часов в год, т.е. 2 часа в неделю (34 учебных недели). Срок реализации настоящей программы рассчитан на 1 учебный год. Занятия поданной рабочей программе проводятся в форме урока. На каждый изучаемый раздел отведено определённое количество часов, указанное в тематическом плане.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

#### **Задачи:**

- формировать навыки правильной осанки;
- формировать чувства темпа и ритма, координации движений;
- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- праздники дни и здоровья
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.
- воспитывать культуру санитарно – гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- воспитывать устойчивые морально – волевые качества: смелость, настойчивость, умение преодолевать трудности.

#### **Характеристика учебного предмета.**

Программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 6 класса включает следующие разделы: *гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка и спортивные игры*. В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребёнка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя - стоя даются упражнения в исходных положениях лёжа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. С учётом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и другие.

Раздел «Лёгкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия лёгкой 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.

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.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Спортивные игры». В него включены подвижные игры и спортивные, 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.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физической культуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

Учитель на уроках использует такие приёмы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учётом конкретного содержания и целей проводимых уроков.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

### **Личностные и предметные результаты.**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

*Личностные результаты* освоения программы включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

На уроках физической культуры будут формироваться следующие личностные результаты:

- овладение социально – бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической работе на результат.

*Предметные результаты* освоения программы образования включают освоение обучающимися знаний и умений, специфичных для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с интеллектуальными нарушениями не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающего в следующий класс, но рассматривается как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

**Минимальный уровень:**

- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека, понимание связки физической культуры с трудовой деятельностью;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепление здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- участие в спортивных и подвижных играх.

**Достаточный уровень:**

- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) и сравнение их с возрастной нормой;
- выполнение общеразвивающих и корректирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приёмов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенным способом;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

**Система оценки предметных результатов.**

По данной рабочей программе используется традиционная система отметок по 5-балльной шкале в соответствии с Положением ГБОУ АО «Вельская СКОШИ» «О системе оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения ФА ООП УО» от 29.05.2023г.

**Содержание учебного курса по предмету «Адаптивная физическая культура».**

<b>Лёгкая атлетика – 14 часов</b>	ходьба бег прыжки в длину прыжки в высоту челночный бег метание кроссовая подготовка	2 часа 3 часа 1 час 2 часа 2 часа 2 часа 2 часа
<b>Гимнастика – 9 часов</b>	акробатика лазание и перелезания висы и упоры равновесие опорный прыжок	3 часа 2 часа 1 час 1 час 2 часа
<b>Подвижные и спортивные игры – 26 часов</b>	игра «бочче» пионербол футбол баскетбол волейбол	8 часов 4 часа 5 часов 6 часов 3 часа
<b>Лыжная подготовка – 19 часов</b>	попеременный двухщажный ход спуск с горок подъёмы передвижение на скорость лыжная эстафета совершенствование техники лыжных ходов	4 часа 2 часа 2 часа 6 часов 1 час 4 часа
		<b>68 часов</b>

**Лёгкая атлетика – 14 часов.**

Правила поведения и меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба на выносливость. Равномерный бег и бег в среднем темпе. Бег на скорость. Челночный бег 3 x 10м. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метание. Кроссовая подготовка. Тесты: задержка дыхания, приседания за 1 мин; динамометрия, спирометрия: бег 30м, 60м, 100м, 500м, 1000м.; прыжок в длину с места. Прыжки в длину и высоту, метание малого мяча на результат. Специально – беговые упражнения (СБУ). Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

**Гимнастика – 9 часов.**

Правила поведения и меры безопасности на занятиях гимнастикой. Элементы строевой подготовки: перестроение из шеренги в колонну, повороты на месте. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – комплекс, со скакалкой, упражнения на осанку – «позы». Комбинация кувыроков, длинный кувырок. Стойка на лопатках и стойка на голове. Лазание по канату произвольным способом, раскачивание на канате. Равновесие на одной ноге «Аист» и «Ласточка». «Мостик» из положения лёжа и стоя. Вис на перекладине на прямых и на согнутых руках. Прыжки на скакалке. Прыжки через гимнастического козла. Подтягивание на перекладине. Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа. Тесты: поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30сек, вис на согнутых руках, наклон вперёд из положения сидя, подтягивание, сгибание – разгибание рук в упоре лёжа.

## **Подвижные и спортивные игры – 26 часов.**

Правила поведения и меры безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми.

**Игра «БОЧЧЕ».** Катание шаров по борту. Способы подача шаров БОЧЧЕ и ПАЛЛИНО: катание и бросок. Катание шаров в ограниченную зону. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с шарами. Упражнения на осанку – «позы». Квалификация.

**Игра пионербол.** Правила поведения и правила игры, расстановка игроков. Передача мяча различными способами и ловля его. Подача мяча одной рукой снизу. Учебная игра. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с мячом. Упражнения на осанку – «позы». Эстафеты с мячом.

**Игра волейбол.** Правила поведения и правила игры. Основная стойка игрока и перемещения в стойке. Верхняя передача мяча двумя руками над собой, в парах и через сетку с ловлей и без ловли мяча. Подбой мяча двумя руками снизу в парах и через сетку. Верхняя передача мяча в парах с ловлей мяча. Нижняя подача мяча с руки, с подбросом. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с мячом.

**Игра футбол.** Правила поведения и правила игры. Передачи мяча в парах и в тройках. Ведение мяча: свободное, с изменением скорости и направления, по условным препятствиям. Удары по воротам: произвольные и в указанном направлении. Эстафеты. Ходьба, бег. Специально – беговые упражнения (СБУ). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Учебная игра. Подвижные игры.

**Игра баскетбол.** Правила поведения и правила игры. Передача мяча двумя руками от груди и ловля в парах с места и с выполнением шага. Ведение мяча: произвольное, на месте, с перемещением, с изменением скорости и направления, по условным препятствиям. Броски мяча в корзину с места и после ведения. Эстафеты с баскетбольным мячом. Ходьба, бег. Специально – беговые упражнения (СБУ). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Учебная игра. Подвижные игры.

## **Лыжная подготовка -19 часов.**

Правила поведения и меры безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Форма одежды и переодевание. Выполнение строевых команд с лыжами и на лыжах. Передвижение на лыжах без палок и с палками. Спуск с горок в средней стойке. Подъём по склону «ёлочкой» и «лесенкой». Передвижение на лыжах на скорость. Передвижение на лыжах в среднем темпе до 2 км.

**Календарно – тематическое планирование. 6 класс.**

	Дата		Тема урока	Количество часов	Элементы содержания урока.
	По плану	факт			
<b>Легкая атлетика-10 часов</b>					
1.			Ходьба.	1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Ходьба, медленный бег до 5 мин. ОРУ – комплекс. Тест (задержка дыхания, приседание за 1 мин., динамометрия). Основные части тела.
2.			Ходьба.	1	Ходьба с выполнением движений рук на координацию до 5 мин. Бег до 5 мин. СБУ. ОРУ – комплекс. Тест (подтягивание (м) и сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке (д)).
3.			Бег.	1	Ходьба с ускорением до 5 мин. Равномерный бег до 5 мин. СБУ. ОРУ – комплекс. Бег на скорость 30м (тест). Понятие о спортивной ходьбе.
4.			Бег.	1	Ходьба. Равномерный бег до 6 мин. СБУ. ОРУ – комплекс. Бег на скорость 60м с низкого старта (тест).
5.			Бег.	1	Ходьба. Бег в среднем темпе до 6 мин. СБУ. ОРУ – комплекс. Бег на скорость 100м (тест). Эстафетный бег.
6.			Челночный бег	1	Ходьба. Бег. СБУ. ОРУ – комплекс. Челночный бег 3 x 10м. Спортивная игра.
7.			Кроссовая подготовка	1	Ходьба. Бег. СБУ. ОРУ – комплекс. Кросс 500м. Спортивная игра.
8.			Прыжки в длину	1	Ходьба. Бег 6 мин. СБУ. ОРУ – комплекс. Прыжки на одной ноге, двух ногах, с поворотами, с движением вперёд. Прыжок в длину с места (тест). Игра «Кто дальше».
9.			Прыжки в высоту.	1	Ходьба. Бег 6 мин. СБУ. Прыжки на скакалке. ОРУ со скакалкой. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, приземление.
10.			Прыжки в высоту.	1	Ходьба. Бег 6 мин. СБУ. Прыжки на скакалке. ОРУ со скакалкой. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.
<b>Подвижные и спортивные игры – 15 часов</b>					
11.			Бочче.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с шарами. Правила поведения и МБ на занятиях спортивными и подвижными играми. Правила игры и этикета для парной игры, команды в 4 человека. Счёт. Игра 8 шарами в парах.
12.			Бочче.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с шарами. Командная игра. Наказания.
13.			Бочче.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с шарами. Создание 4-х команд. Командная игра.
14.			Бочче.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с шарами. Создание 4-х команд. Командная игра.
15.			Бочче.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с шарами. Создание 4-х команд. Командная игра.
16.			Бочче.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с шарами. Повторение правил. Командная игра.
17.			Бочче.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с шарами. Повторение правил. Командная игра.
18.			Бочче.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с шарами. Повторение правил. Командная игра.
19.			Пионербол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Передача мяча сверху в парах. Игра.
20.			Пионербол.	1	Ходьба, бег. Специально – беговые упражнения. ОРУ с мячом. Передача мяча сверху в парах. Игра.
21.			Пионербол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Нижняя прямая подача. Отработка нападающих ударов, розыгрыш мяча, передача и ловля мяча. Тест.
22.			Пионербол.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ с мячом. Учебная двусторонняя игра.

23.			Волейбол.	1	Ходьба, бег 6 мин. СБУ. ОРУ с мячом. Верхняя передача мяча над собой и в парах через сетку.
24.			Волейбол.	1	Ходьба, бег 6 мин. СБУ. ОРУ с мячом. Подбой мяча двумя руками снизу в парах, через сетку. Игра.
25.			Волейбол.	1	Ходьба, бег 6 мин. СБУ. ОРУ с мячом. Нижняя подача мяча снизу. Игра.

#### Гимнастика – 9 часов

26.			Акробатика. Кувырки.	1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях гимнастикой. Ходьба, бег. СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Повторение. Перестроения. Кувырки.
27.			Акробатика. Кувырки.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Размыкания. Два последовательных кувырка вперёд и два последовательных кувырка назад.
28.			Акробатика. Стойка. Шпагат.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРК – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Шпагат с опорой руками о пол.
29.			Висы и упоры.	1	Ходьба по диагонали, повороты кругом, бег. СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Вис на согнутых руках на время. Подъём переворотом.
30.			Лазание по канату.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Лазание по канату в три приёма до 4м девочки и до 5м мальчики. Подтягивание в висе (мальчики) и сгибание - разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (девочки).
31.			Лазание по канату	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Лазание по канату в три приёма до 4м девочки и до 5м мальчики. Подтягивание в висе (мальчики) и сгибание - разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (девочки)(тест).
32.			Равновесие.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Ходьба по гимнастической скамейке. Равновесие на одной ноге на рейке гимнастической скамейки: «Аист», «Ласточка».
33.			Опорный прыжок.	1	Ходьба, бег. СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла с поворотом на 90*.
34.			Опорный прыжок.	1	Ходьба. Бег. СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Прыжки на скакалке. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла.

#### Лыжная подготовка – 19 часов.

35.			Попеременный двухшажный ход.	1	Правила поведения и МБ на занятиях лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1,5км без палок.
36.			Попеременный двухшажный ход.	1	Передвижение на лыжах до 1,5км. Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.
37.			Попеременный двухшажный ход	1	Передвижение на лыжах до 1,5км. Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.
38.			Спуск с пологих склонов.	1	Передвижение на лыжах 1,5км. Попеременный двухшажный ход. Спуск с пологих склонов.
39.			Спуск и торможение.	1	Передвижение на лыжах до 1,5км. Попеременный двухшажный ход. Спуск и торможение «плугом».
40.			Подъём по склону	1	Передвижение на лыжах до 2км в медленном темпе. Подъём по склону ступающим шагом прямо. Катание с горок.

41.			Подъём по склону «лесенкой»	1	Передвижение на лыжах 2км в медленном темпе. Подъём по склону «лесенкой». Катание с горок.
42.			Передвижение на лыжах на скорость	1	Передвижение на лыжах 2км, на скорость на отрезках до 100м. Игра «Быстрый лыжник».
43.			Передвижение на лыжах на скорость	1	Передвижение на лыжах 2км, на скорость на отрезках до 100м. Игра «Быстрый лыжник».
44.			Передвижение на лыжах на скорость	1	Передвижение на лыжах 2км, на скорость на отрезках до 100м. Игра «Быстрый лыжник».
45.			Передвижение на лыжах на скорость	1	Передвижение на лыжах 2км, на скорость на отрезках до 100м. Игра «Быстрый лыжник».
46.			Передвижение на скорость на лыжах.	1	Передвижение на лыжах 2км, на скорость на отрезках до 100м. Игра «Быстрый лыжник».
47.			Передвижение на лыжах на скорость	1	Передвижение на лыжах 2км, на скорость на отрезках до 100м. Игра «Быстрый лыжник».
48.			Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Передвижение на лыжах до 3км в медленном темпе. Совершенствование техники лыжных ходов. Катание с горок.
49.			Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Передвижение на лыжах до 3км в медленном темпе. Совершенствование техники лыжных ходов. Катание с горок.
50.			Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Передвижение на лыжах до 3км в медленном темпе. Совершенствование техники лыжных ходов. Катание с горок.
51.			Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Передвижение на лыжах до 3км в медленном темпе. Совершенствование техники лыжных ходов. Катание с горок.
52.			Лыжная эстафета	1	Передвижение на лыжах до 3км в медленном темпе. Лыжная эстафета.
53.			Передвижение на лыжах на результат.	1	Передвижение на лыжах: 2км- девочки, 3км – мальчики на результат. Совершенствование техники лыжных ходов.

**Подвижные и спортивные игры – 24 часа**

54.			Баскетбол. Передача мяча.	1	Ходьба, бег 6 мин. СБУ. ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Остановка.
55.			Баскетбол. Ведение мяча.	1	Ходьба, бег 6 мин. СБУ. ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.
56.			Баскетбол. Бросок мяча.	1	Ходьба, бег 6 мин. СБУ. ОРУ с мячом. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу. Эстафеты с элементами баскетбола.
57.			Баскетбол. Бросок мяча.	1	Ходьба, бег 6 мин. СБУ. ОРУ с мячом. Бросок мяча по корзине двумя руками от груди. Эстафеты с элементами баскетбола.
58.			Баскетбол. Сочетание приёмов.	1	Ходьба, бег 6 мин. СБУ. ОРУ с мячом. Сочетание приёмов: бег – ловля – остановка – передача (бросок). Эстафеты с элементами баскетбола.
59.			Баскетбол. Учебная игра.		Ходьба, бег 6 мин. Специально – беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения с мячом. Учебная игра.
60.			Футбол.	1	Ходьба, бег 6 мин. СБУ. ОРУ с мячом. Передача и остановка мяча в парах, в тройках.
61.			Футбол.	1	Ходьба, бег 6 мин. СБУ. ОРУ с мячом. Ведение мяча
62.			Футбол.	1	Ходьба, бег 6 мин. СБУ. ОРУ с мячом. Удары по воротам в заданном направлении и с различных расстояний.
63.			Футбол.	1	Ходьба, бег 6 мин. СБУ. ОРУ с мячом. Произвольные удары по воротам

64.			Футбол.	1	Ходьба, бег 6 мин. СБУ. ОРУ с мячом. Учебная игра.
<b>Легкая атлетика – 4 часа.</b>					
65.			Метание.	1	Ходьба, бег 6 мин. СБУ. ОРУ. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.
66.			Метание малого мяча на результат.	1	Ходьба, бег 6 мин. СБУ. ОРУ. Метание малого мяча на результат (тест). Игра.
67.			Челночный бег	1	Ходьба, бег 6 мин. СБУ. ОРУ. Челночный бег 3 х 10м на результат. Игра.
68.			Кроссовая подготовка.	1	Ходьба. СБУ. ОРУ. Бег 1000м (тест).