

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Новотарманская средняя общеобразовательная школа

Тюменского муниципального района

РАССМОТРЕНО

на заседании школьного методического
объединения художественных и спортивных
дисциплин
протокол от «___» _____ 2022г.
№ _____

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
МАОУ Новотарманской СОШ
_____ Е.В.Паньшина
«___» _____ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Новотарманской
СОШ
_____ О.Г. Мякина
приказ от «___» _____ 2022г.
№ _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптированной образовательной программе для детей с УУО

Предмет	Адаптированная физическая культура
Учебный год	2022-2023
Класс	5
Количество часов в год	102 часа
Количество часов в неделю	3 часа

2022-2023

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе:

- Закона Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в действующей редакции);
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- СанПиНа 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 .12. 2010 г. № 189, зарегистрированным в Минюсте России 03 04. 2011 г., регистрационный номер 19993);
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СШ № 21»;

Программа по физической культуре для обучающихся 5 класса является логическим продолжением соответствующей учебной программы начальной школы.

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, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика курса

Особенности преподавания предмета «Физическая культура» определяются его специфическим содержанием, которое включает в себя: обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями о физической культуре и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях и сохранении здоровья.

Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

обучающейся научиться:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура»

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Содержание
1	Знания о физической культуре. История физической культуры.	5	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

2	Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.	9	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
3	Физическая культура человека.	9	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
4	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	12	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических

			ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
5	Физическое совершенствование	13	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
	Волейбол	10	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе). Технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание,

			память, оперативное мышление). Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
	Баскетбол	12	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе). Технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

	Гимнастика с элементами акробатики	7	Кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, переворотами, перевороты. Опорные прыжки. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.
--	------------------------------------	---	--

	Легкоатлетические упражнения	15	Спортивная ходьба, бег с высокого старта на короткие и длинные дистанции. Метание малого мяча, гранаты с места и разбега в неподвижную мишень, а также на дальность. Эстафетный бег. Упражнения, направленные на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Полоса препятствий. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.
--	------------------------------	----	--

	Лыжная подготовка	10	Виды лыжных ходов. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Основные способы передвижения на лыжах. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке по «прямой» и «змейкой». Прохождение дистанции на время. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.
--	-------------------	----	---

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема урока	Вид деятельности
	По плану	Фактически		

Лыжная подготовка. Баскетбол – 59 ч				
1.			Инструктаж по ТБ.	
2.			Температурный режим. Подбор одежды, обувь лыжника.	
3.			Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
4.			Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
5.			Попеременный двушажный ход.	Темп подачи учебного материала спокойный, ровный, медленный, с многократным повтором основных моментов
6.			Попеременный двушажный ход.	Темп подачи учебного материала спокойный, ровный, медленный, с многократным повтором основных моментов
7.			Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км.	Упражнения для укрепления туловища
8.			Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км.	Упражнения для укрепления туловища
9.			Освоение ловли и передач мяча.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
10.			Освоение ловли и передач мяча.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп

11.			Освоение ловли и передач мяча.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
12.			Освоение ловли и передач мяча.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
13.			Попеременный двушажный ход.	Темп подачи учебного материала спокойный, ровный, медленный, с многократным повтором основных моментов
14.			Попеременный двушажный ход.	Темп подачи учебного материала спокойный, ровный, медленный, с многократным повтором основных моментов
15.			Подъем «полу ёлочкой». Дистанция 2 км.	Упражнения для укрепления туловища
16.			Подъем «полу ёлочкой». Дистанция 2 км.	Упражнения для укрепления туловища
17.			Подъем «полу ёлочкой». Дистанция 2 км.	Упражнения для укрепления туловища
18.			Подъем «полу ёлочкой». Дистанция 2 км.	Упражнения для укрепления туловища
19.			Освоение ловли и передач мяча.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
20.			Освоение ловли и передач мяча.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
21.			Торможение «плугом». Повороты переступанием.	Темп подачи учебного материала спокойный, ровный, медленный, с многократным повтором основных моментов
22.			Торможение «плугом». Повороты переступанием.	Темп подачи учебного материала спокойный, ровный, медленный, с многократным повтором основных моментов

23.			Торможение «плугом». Повороты переступанием.	Темп подачи учебного материала спокойный, ровный, медленный, с многократным повтором основных моментов
24.			Торможение «плугом». Повороты переступанием.	Темп подачи учебного материала спокойный, ровный, медленный, с многократным повтором основных моментов
25.			Прохождение дистанции 2 км.	Упражнения для укрепления туловища
26.			Прохождение дистанции 2 км.	Упражнения для укрепления туловища
27.			Ведение мяча правой и левой рукой.	Упражнения для мышц шеи. Коррекционные игры
28.			Ведение мяча правой и левой рукой.	Упражнения для мышц шеи. Коррекционные игры
29.			Торможение. Повороты переступанием.	Упражнения для укрепления туловища
30.			Торможение. Повороты переступанием.	Упражнения для укрепления туловища
31.			Торможение. Повороты переступанием.	Упражнения для укрепления туловища
32.			Прохождение дистанции 2 км.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
33.			Прохождение дистанции 2 км.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
34.			Ведение мяча правой и левой рукой.	Упражнения для мышц ног. Имитационные движения в бросках ,ловле и передачи мяча руками.
35.			Ведение мяча правой и левой рукой.	Упражнения для мышц ног. Имитационные движения в бросках ,ловле и передачи мяча руками.

36.			Техника попеременных 2х-шажных и одновременных бесшажных ходов.	Упражнения для укрепления туловища
37.			Техника попеременных 2х-шажных и одновременных бесшажных ходов.	Упражнения для укрепления туловища
38.			Прохождение дистанции 2,5 км.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
39.			Прохождение дистанции 2,5 км.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
40.			Ведение мяча с разной высотой отскока.	Упражнения для мышц ног. Имитационные движения в бросках ,ловле и передачи мяча руками.
41.			Ведение мяча с разной высотой отскока.	Упражнения для мышц ног. Имитационные движения в бросках ,ловле и передачи мяча руками.
42.			Совершенствование изученных ходов и элементов.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
43.			Совершенствование изученных ходов и элементов.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
44.			Прохождение дистанции 2 км.	Темп подачи учебного материала спокойный, ровный, медленный, с многократным повтором основных моментов
45.			Прохождение дистанции 2 км.	Темп подачи учебного материала спокойный, ровный, медленный, с многократным повтором основных моментов

46.			Броски мяча. Учебная игра.	Упражнения для укрепления туловища
47.			Броски мяча. Учебная игра.	Упражнения для укрепления туловища
48.			Броски мяча. Учебная игра.	Упражнения для укрепления туловища
49.			Повторение поворотов и торможений.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
50.			Прохождение дистанции 2 км.	Упражнения для мышц шеи. Коррекционные игры
51.			Броски мяча. Учебная игра.	Темп подачи учебного материала спокойный, ровный, медленный, с многократным повтором основных моментов
52.			Броски мяча. Учебная игра.	Темп подачи учебного материала спокойный, ровный, медленный, с многократным повтором основных моментов
53.			Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Упражнения для укрепления туловища
54.			Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
55.			Броски мяча. Учебная игра.	Упражнения для мышц ног. Имитационные движения в бросках ,ловле и передачи мяча руками.
56.			Совершенствование изученных ходов и элементов.	Упражнения для мышц ног. Имитационные движения в бросках ,ловле и передачи мяча руками.
57.			Совершенствование изученных ходов и элементов.	Упражнения для мышц ног. Имитационные движения в бросках ,ловле и передачи мяча руками.

58.			Повторение поворотов и торможений.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
59.			Повторение поворотов и торможений.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
Спортивные игры: Волейбол - 11 ч				
60.			Стойка и передвижения игрока.	Упражнения для мышц ног. Имитационные движения в бросках ,ловле и передачи мяча руками.
61.			Стойка и передвижения игрока.	Упражнения для мышц ног. Имитационные движения в бросках ,ловле и передачи мяча руками.
62.			Передачи мяча двумя руками сверху.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
63.			Передачи мяча двумя руками сверху.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
64.			Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	Темп подачи учебного материала спокойный, ровный, медленный, с многократным повтором основных моментов
65.			Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	Темп подачи учебного материала спокойный, ровный, медленный, с многократным повтором основных моментов
66.			Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	Упражнения для укрепления туловища

67.			Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
68.			Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Упражнения для мышц ног. Имитационные движения в бросках ,ловле и передачи мяча руками.
69.			Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
70.			Передача мяча двумя руками сверху в парах.	Темп подачи учебного материала спокойный, ровный, медленный, с многократным повтором основных моментов
71.			Передача мяча двумя руками сверху в парах.	Упражнения для укрепления туловища
Легкая атлетика – 31 ч				
72.			Губернаторские тесты.	Упражнения для мышц ног. Имитационные движения в бросках ,ловле и передачи мяча руками.
73.			Высокий старт до 10-15 м.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
74.			Высокий старт до 10-15 м.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
75.			Бег 30 м. на результат.	Темп подачи учебного материала спокойный, ровный, медленный, с многократным повтором основных моментов
76.			Бег 30 м. на результат.	Темп подачи учебного материала спокойный, ровный, медленный, с многократным повтором основных моментов

77.			Совершенствование техники метания.	Упражнения для укрепления туловища
78.			Совершенствование техники метания.	Упражнения для укрепления туловища
79.			Низкий старт до 10-15 м.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
80.			Низкий старт до 10-15 м.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
81.			Низкий старт до 10-15 м.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
82.			Низкий старт до 10-15 м.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
83.			Бег 60 метров на результат.	Упражнения для мышц шеи. Коррекционные игры
84.			Бег 60 метров на результат.	Упражнения для мышц шеи. Коррекционные игры
85.			Техника метания мяча.	Упражнения для мышц ног. Имитационные движения в бросках ,ловле и передачи мяча руками.
86.			Техника метания мяча.	Упражнения для мышц ног. Имитационные движения в бросках ,ловле и передачи мяча руками.
87.			Бег 1000 метров на результат.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп

88.			Бег 1000 метров на результат.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
89.			Совершенствование техники метания.	Темп подачи учебного материала спокойный, ровный, медленный, с многократным повтором основных моментов
90.			Совершенствование техники метания.	Темп подачи учебного материала спокойный, ровный, медленный, с многократным повтором основных моментов
91.			Прыжок в длину с разбега.	Упражнения для укрепления туловища
92.			Прыжок в длину с разбега.	Упражнения для укрепления туловища
93.			Техника метания мяча.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
94.			Техника метания мяча.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
95.			Прыжок в длину с разбега.	Упражнения для мышц шеи. Коррекционные игры
96.			Прыжок в длину с разбега.	Упражнения для мышц шеи. Коррекционные игры
97.			Развитие выносливости.	Упражнения для мышц ног. Имитационные движения в бросках ,ловле и передачи мяча руками.
98.			Развитие выносливости.	Упражнения для мышц ног. Имитационные движения в бросках ,ловле и передачи мяча руками.

99.			Прыжок в длину с разбега.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
100.			Прыжок в длину с разбега.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп
101.			Развитие выносливости.	Темп подачи учебного материала спокойный, ровный, медленный, с многократным повтором основных моментов
102.			Развитие выносливости.	Темп подачи учебного материала спокойный, ровный, медленный, с многократным повтором основных моментов