

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
по индивидуальному учебному плану
по предмету «физическая культура»
для обучающегося 9 класса**

Бицутина Михаила

на 2026– 2027 учебный год

Учитель: Мешкова Н.В.

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. Физическая культура в школе-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

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».

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.

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 9 классе больше развиваются координационные способности и гибкость, 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»**, **«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 разделе «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьбы, бега, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

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, бочке, 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».

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа предусматривает 9 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недель – всего 68 часа.

Содержание программы 9 класс (68 часов)

Теоретические сведения: здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика:

Практические умения:

- *построения и перестроения:* (закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «равняйся», «вольно»); согласованные повороты учащихся (кругом, направо, налево); отработка строевого шага).

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, головы, туловища:* (вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Повторить все ранее изученные движения рук, ног, туловища).

- *упражнения на дыхание:* на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

- *упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

- *упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.* Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением;

- *упражнения, укрепляющие осанку.* Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

- *упражнения для расслабления мышц.* Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями;

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:

- *с гимнастической палкой* (удерживание палки в вертикальном положении при выполнении 2-3 упражнений).

- *с набивными мячами* (перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы, снизу и от груди партнеру. Выполнить 5-7 упражнений);).

- *с гантелями* Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

Лазание и перелазание: (закрепление ранее изученных способов лазания по гимнастической стенке и скамейке; перелазание через препятствия различной высоты).

Равновесие: (повторение всех видов равновесия; расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках).

Опорный прыжок: (прыжки ранее изученными способами через коня, козла).

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений: упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и во владении мячом (бег с изменением направления, челночный бег с ведением и без ведения мяча; игровые упражнения).

Легкая атлетика:

- *ходьба* (ходьба с чередованием бега; повторение всех ранее изученных видов ходьбы).

- *бег* (бег в различном темпе; бег на средние дистанции; совершенствование эстафетного бега; кроссовый бег по пересеченной местности).
- *прыжки* (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в длину с места).
- *метание* (закрепление всех видов метания (в цель и на дальность)).

Спортивные игры

- *волейбол* (разбор правил игры; верхняя передача мяча двумя руками стоя на месте и после передвижения; приемы мяча различным способом; учебная игра; блокировка нападающего удара; игры с элементами волейбол («Не дай мяч водящему», «картошка»).
- *баскетбол* (роль судьи в соревновании; передача мяча в прыжке; броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке; совместные действия трех нападающих против двух защитников; ловля мяча в движении; двухсторонняя игра с выполнением всех правил; игры с элементами баскетбола («салки с мячом», «33» и т.д).

Теоретические сведения: знание правил, наказания при нарушениях правил игры.

Практический материал: индивидуальное мастерство -совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования — учебные игры.

Межпредметные связи:

Русский язык: грамотное оформление заявки на участие в соревнованиях; ведение протоколов соревнований.

Устная речь: четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.

Математика: вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.

Естествознание: знание основных групп мышц человека и упражнения, влияющие на их развитие и укрепление; понимать термины *гипертрофия* и *атрофия*, *гипокинезия* и *гиперкинезия*, *работоспособность* и способы ее повышения.

География: флаги, гербы, спортивная символика стран СНГ и других государств; природные, климатические условия различных географических регионов; сложности, возникающие из-за специфики географического региона и спортивной и соревновательной деятельности; понятие *адаптация*

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, тренажёрных 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 подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
 - пользование спортивным инвентарем и тренажёрным оборудованием;
 - правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
 - правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

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.

Календарно – тематическое планирование 9 класс (68часов)

№ п / п	Тема урока	Кол . часо в	план	содержание
Лег кая атлет ика	Основы знаний.			
1.	Инструкция по технике безопасности на уроках лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы. Ходьба на скорость до 15 -20 мин.	1	04.09	Ходьба на скорость, упражнять в ходьбе на носках, на пятках, спиной вперед. 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	07.09	Повороты на месте, в движении.

	Ходьба.			
3	Выполнение продолжительной ходьбы (20-30 мин) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Ходьба по пересеченной местности.	1	11.09	Выполнять упражнения в ходьбе на скорость отрезков 50 -100 м. с различного старта.
	Бег.			
4-5	Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений.	2	14.09 18.09	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	21.09	
7	Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4*60 м	1	25.09	
8	Кросс по слабопересеченной местности до 300м.	1	28.09	
	Прыжки.			
9	Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин.	1	02.10	Выполнение прыжка в длину с места, с разбега. Прыжки через короткую, длинную скакалку.
10	Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.	1	05.10	
11	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см). Движение рук и ног в полете.	1	09.10	

	Метание.			
12	Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1	12.10	метания мяча, набивного мяча на дальность. Игра: «попади в окошко».
13	Повторение толкания набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.	1	16.10	
14	Выполнение метания малого мяча в цель из положения лежа. Обучение метанию малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	1	19.10	
	Игры на элементе легкой атлетики			
15	Игры – эстафеты с предметами	1	23.10	Выполнение прыжковых упражнений и подвижных игр
16	Подвижные игры и эстафеты	1	06.11	
Гимнаст и ка.	Строевые упражнения.			
17	Правила техники безопасности на уроке. Беседа: Виды гимнастики.	1	09.11	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Выполнения команд: «Налево!» «Направо!»
	ОРУ без предметов.			
18	Повторение упражнений в расслаблении мышц, основных положений движения головы, конечностей, туловища.	1	13.11	Общеразвивающие упражнения.
19	Повторение упражнений укрепляющих осанку, дыхательные упражнения.	1	16.11	Общеразвивающие упражнения укрепляющие осанку, дыхательные упражнения.

20	Выполнение упражнений на развитие координационных движений. Повторение упражнений для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	20.11	упражнения на развитие координационных движений Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения
	ОРУ с предметами.			
21	Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками, со скакалками.	1	23.11	Общеразвивающие упражнения.
22	Повторение переноски груза и передачи предмета (набивных мячей, гимнастический мат, гимнастические палки).	1	27.11	Переноска предметов.
	Лазание			
23	Повторение передвижения вправо, влево в висе на гимнастической стенке.	1	30.11	
24	Выполнение подтягивания в висе на гимнастической стенке.	1	04.12	
	Равновесие.			
25	Выполнение ходьбы на носках приставными шагами с поворотом, с различными движениями рук	1	07.12	Ходьба по ограниченной площади Акробатические упражнения. Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег различными и.п. рук.
	Элементы акробатических упражнений.			
26	Выполнение кувырков вперед, назад. Ранее изученных движений.	1	11.12	Выполнение кувырков вперед, назад
27	Стойка на лопатках, мостик из положения лежа, стойка на голове.	1	14.12	Дыхательные упражнения. Акробатические упражнения

28	Простые и сложные висы на перекладине. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на развитие гибкости, полу шпагаты, шпагаты.	1	18.12	Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на развитие гибкости
	Опорный прыжок			
29	Прыжки согнув ноги, ноги в ширину через гимнастического козла.	1	21.12	Прыжки через гимнастического козла.
	Баскетбол			
30	Игры на развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы	1	25.12	Выполнение индивидуальных и коллективных действия в процессе игры.
31-32	Игры на развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы по средствам игры в баскетбол	2	28.12 11.01	Пространственное ориентация через ориентировку по залу во время игры. Коррекция мыслительных действий через повторение правил игры
33	. Ведение мяча	1	15.01	
34	Приемы мяча	1	18.01	

35	Приемы и броски мяча на месте	1	22.01	
36	Броски мяча в кольцо	1	25.01	
37-38	Приемы и броски мяча в прыжке	2	29.01 01.02	передвижения на снегоступах по пересечённой местности
39-40	Приемы и броски мяча после ведения	2	05.02 08.02	Передвижение на снегоступах в быстром темпе
	Волейбол			
41	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	12.02	Передвижение по учебной трассе до 400м – девочки, до 800–мальчики Игра «Кто дальше?»
42-43	Приёмы и передачи мяча на месте.	2	15.02 19.02	Комплекс упражнений на растягивание Упражнения на осанку: корректирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения
44	Приёмы и передачи в движении	1	20.02	Комплекс упражнений на растягивание Упражнения на осанку: корректирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения
45-47	Нападающий удар	3	26.02 1.03 05.03	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр
48-50	Блокирование	3	12.03 15.03 19.03	

51-52	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	2	22.03 26.03	
53	Игры с элементами волейбола	1	05.03	
Легкая атлетика 54	Инструкция по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы.	1	09.04	
	Бег.			
55-56	Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции	2	12.04 16.04	техника низкого старта во время бега
57	Преодоление полосы препятствий (4 – 5 штук) на дистанции до 60м.	1	19.04	
58	Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции.	1	23.04	Эстафетный бег. Развивать физические качества.
	Прыжки.			
59	Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком	1	26.04	Специальная разминка для прыжков Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин
60	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см).	1	30.04	
	Метание			
61	Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу из-за головы, через голову. Метание малого мяча в	1	07.05	Метание мяча: набивного, теннисного, мешочков, малого мяча. Меня исходное положение. Развитие силовых

62	Развитие координации и силовых качеств, круговая тренировка, используя тренажеры	1	14.05	Комплекс упражнений на растягивание Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения.
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.			
63-64	Футбол- игра по правилам.	1	17.05	Учебная игра.
65-66	Футбол – специальные упражнения с мячом. Учебная игра, варианты разыгрывания мяча.	2	21.05 24.05	Игра на развитие физических качеств - ловкости: «Падающая палка».
				Специальные упражнения с мячом. Учебная игра, варианты разыгрывания мяча
67-68	Настольный теннис – учебная игра. Виды подачи, тактика в игре.	2	25.05 26.05	Учебная игра. Виды подачи, тактика в игре
ИТОГО:		68		