Государственное общеобразовательное учреждение
«Черновская специальная (коррекционная) школа – интернат»

Утверждено Педагогическим Советом

Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Директор _____ Е.А. Перфильева

Рабочая образовательная программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 5 класса (АООП УО (ИН) вариант 1) на 2023 – 2024 учебный год

Ответственный за реализацию программы:
Учитель: Виттих М.А.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа предмета «Физическая культура » для обучающихся 5 класса специального коррекционного учреждения VIII вида составлена на основе: **Нормативно-правовая базы и документы:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно – нравственных ценностей»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания " (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021г. № 115 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) №1599 от 19.12.2014г.;**(для обучающихся с УО);**
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГОУ «Черновская специальная (коррекционная) школа - интернат». **(для варианта 1 и 2) с 1 по 9 класс;**

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065 –п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
2. Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. В 2 сб./Под.ред В.В.Воронковой .-М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2012.-Сб.1.- 224с;
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2012 № 1067 « Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2013-2014 учебный год» (зарегистрировано в Минюсте России 30.01.2013 № 26755);
4. Учебного плана МКОУ Зырянской специальной (коррекционной) школы–интерната для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей утверждённого Приказом №131 о/д от 23.05.2014 г. директора МКОУ Зырянской специальной (коррекционной) школы–интерната для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей Мирошкиной В.А. и рассмотренного на педагогическом совете. (Протокол №6 от 21.05.2014г);
5. Гигиенических требований к устройству, содержанию, организации режима работы в детских домах и школах-интернатах для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, СП 2.4.990-00.

Базисный учебный план специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида отводит 102 учебных часа для обязательного изучения физической культуры в 8 классе из расчёта 3 учебного часа в неделю**.**

Основные задачи физического воспитания:

• укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

• развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

• приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по

физкультуре;

• развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

• формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

• усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Основные требования к знаниям и умениям обучающегося 5 класса:

№	Вид программного материала, направленность.	Учащиеся должны знать	Учащиеся должны уметь

1	***Гимнастика. Акробатика.***	-что такое фигурная маршировка; - требования к строевом шагу; - как перенести одного ученика двумя различными способами; - фазы опорного прыжка;	-соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; -выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; -изменять направление движения по команде; -выполнять опорный прыжок способом « согнув ноги» и « ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); -выполнять простейшие комбинации на бревне; - проводить анализ выполненного движения учащихся.
2	***Лёгкая атлетика.***	-простейшие правила судейства по бег, прыжкам, метанию; - правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; - как измерять давление и пульс.	-бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; - выполнять прыжки в длину, высоту; - метать, толкать набивной мяч.
3	***Подвижные и спортивные игры.***	- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил; - правила игры в волейбол; -как правильно выполнять штрафные броски в баскетболе.	-принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения; - выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом ;- ведение мяча в беге; - выполнять броски в движении и на месте с различных положений и расстояния.

Распределение учебного времени в течение учебного года

Четверть	Количество недель в четверти	Количество часов в неделю	Количество часов в четверти	количество контрольных работ
1 четверть	8	3	24	
2 четверть	8	3	24	
3 четверть	10	3	30	
4 четверть	8	3	24	
Итого в год	34	3	68	

Распределение часов по разделам учебного предмета

№	Раздел, тема	Количество часов

1	Основы знаний	1
2	Гимнастика, акробатика	25
3	Лёгкая атлетика	26
4	Подвижные и спортивные игры	30
	Итого часов :	68

Учебно- методический комплекс

Программа	Класс	Учебник	Пособия для учителя
В.В. Воронкова «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида». Москва, ВЛАДОС – 2012 год. .	8		В.М Мозгова . « Программа по физическому воспитанию в кор. классах 8 вида». Учебное пособие.

Электронные образовательные ресурсы

№ п/п	Название электронного образовательного ресурса	Вид электронного образовательного ресурса	Ресурсы сети Интернет
1	Танцевальная гимнастика	видео	http://arkalika.ru/2010/11/tancevalnaya-zaryadka/
2	Правила баскетбола	презентация	http://ppt4web.ru/obshhestvoznanija/pravila-igry-v-basketbol.html
3	Музыкальная разминка	аудиозапись	http://mistergid.ru/children/pesni/20378-podvizhnie-muzikalnie-igri-dlya-detey-3-6-let.-dis.html
4	Уход за лыжами	презентация	http://www.myshared.ru/theme/lyiji/18/
5	Мир гимнастики	презентация	http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/gimnastika.html
6	Олимпийская символика	презентация	http://prezentacii.com/detskie/1963-simvolika-olimpiyskih-igr.html
7	Упражнения на гимнастической стенке	видео	http://www.youtube.com/watch?v=gQ-ekfTBAV0
8	Упражнения на дыхание	видео	http://ona-znaet.ru/publ/53-1-0-389
9	Техника кроссового бега.	презентация	http://www.myshared.ru/slide/783639/
10	Сидячая игра « Разминка перед танцами»	Видео, аудиозапись	http://www.liveinternet.ru/users/3950822/post175938322/comments

Календарно-тематическое планирование физической культуры в 8 *классе*

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Содержание урока	Коррекционная работа	Формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
1.			Самоконтроль и его основные приёмы. Правила поведения во время игры.	Вводный инструктаж на уроках физкультуры. Самоконтроль и его основные приёмы. Правила поведения во время игры.	ВПФ	Фронтальный опрос	http://ped-kopilka.ru/vs-ob-yetikete/pravila-povedenija-na-uroke-fizkultury-poleznye-sovety-i-rekomendaci-dlja-mladshih-shkolnikov.html
2.			Закрепление перестроений: шеренга, колонна, ряд. Комплекс ОРУ.	Закрепление перестроений: шеренга, колонна, ряд. Комплекс ОРУ.	ВПФ, координация, общая моторика	Корректировка выполнения команд, наблюдение.	
3.			Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Презентация « Мир гимнастики».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.	http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/gimnastika.html
4.			Построение в две шеренги. Комплекс ОРУ для координации движений.	Построение в две шеренги. Комплекс ОРУ для координации движений.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.	

5.			Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ на сохранение осанки.	Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ на сохранение осанки.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.	
6.			Повороты в движении направо, налево. Комплекс ОРУ на расслабление мышц.	Повороты в движении направо, налево. Комплекс ОРУ на расслабление мышц.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.	
7.			Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль,, наблюдение.	
8.			Прыжки с продвижением вперёд. Комплекс ОРУ со скакалками.	Прыжки с продвижением вперёд. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.	
9.			Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением препятствий.	Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением препятствий. Комплекс ОРУ « Танцевальная Гимнастика»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение.	http://arkalika.ru/2010/11/tancevalnaya-zaryadka/

10.			Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Комплекс ОРУ на внимание.	Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Видео « Упражнения на гимнастической стенке».Комплекс ОРУ на внимание. Инструктаж по ТБ и ОТ. Игра «Птицы».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение.	http://www.youtube.com/watch?v=gQ-ekfTBAV0
11.			Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров.	Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров. Инструктаж по ТБ и ОТ. Игра на скорость « Сбор картошки».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение.	
12.			Ходьба по пересечённой местности до 2 км.	Инструктаж по ТБ и ОТ. Ходьба по пересечённой местности до 2 км. Комплекс ОРУ на формирование осанки.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение.	
13.			Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони».	Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони». Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на выработку правильного дыхания. Видео « Упражнение на дыхание».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение.	http://ona-znaet.ru/publ/53-1-0-389
14.			Бег на 100 м с различного старта.	Бег на 100 м с различного старта. Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на дыхание.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение.	

15.			Эстафета 4по 100 метров.	Эстафета 4по 100 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Игра на внимание « Угадай». Упражнения на расслабление мышц.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.	
16.			Кроссовый бег на 500 метров.	Понятие кроссового бега. Кроссовый бег. Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнение на выработку правильного дыхания.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.	
17.			Запрыгивания и спрыгивания на препятствия высотой до 1 метра.	Запрыгивания и спрыгивания на препятствия высотой до 1 метра. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.	
18.			Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивными мячами.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивными мячами. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.	
19.			Прыжки на двух и на одной ноге через препятствие с усложнениями.	Прыжки на двух и на одной ноге через препятствие с усложнениями. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.	

20.			Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10-15 секунд.	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10-15 секунд. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата	
21.			Техника приёма и подачи в волейболе. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	Техника приёма и подачи в волейболе. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль	
22.			Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Учебная игра в волейбол.	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Учебная игра в волейбол.Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль	
23.			Знакомство с блоком. Прыжки вверх с места и с шага. Учебная игра в волейбол.	Знакомство с блоком. Прыжки вверх с места и с шага. Учебная игра в волейбол.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.	
24.			Верхняя прямая передача и подача в игре. Учебная игра волейбол.	Верхняя прямая передача и подача в игре. Учебная игра волейбол.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств.	Корректировка выполнения команд, контроль	

25.			Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой.	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
26.			Лазание по гимнастической стенке из стойки « руки перед грудью».	Лазание по гимнастической стенке из стойки « руки перед грудью». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
27.			Ходьба приставными шагами по бревну с грузом на голове.	Ходьба приставными шагами по бревну с грузом на голове. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
28.			Комплекс ОРУ с сочетаниями наклонов, поворотов, в ращений.	Комплекс ОРУ с сочетаниями наклонов, поворотов, в ращений. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
29.			Наклоны туловища с подбрасыванием предметов.	Наклоны туловища с подбрасыванием предметов. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов.	

30.			Комплекс ОРУ с Гимнастическими палками.	Комплекс ОРУ с Гимнастическими палками. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов.	
31.			Комплекс ОРУ со скакалками.	Комплекс ОРУ со скакалками. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
32.			Комплекс ОРУ с набивными мячами.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов.	
33.			Кувырок назад из положения сидя.	Кувырок назад из положения сидя. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
34.			Ходьба и бег на гимнастической скамейке с преодолением препятствий.	Ходьба и бег на гимнастической скамейке с преодолением препятствий. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	

35.			Стойка на голове с согнутыми ногами.	Стойка на голове с согнутыми ногами. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
36.			Упражнения на гимнастической стенке : взмахи ногой в сторону.	Упражнения на гимнастической стенке : взмахи ногой в сторону. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
37.			Вскок на гимнастическое бревно.	Вскок на гимнастическое бревно. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
38.			Опорный прыжок через козла ноги врозь.	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. Презентация « Упражнения на козле»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	http://www.myshared.ru/slide/51352/
39.			Многоскоки в игре. Учебная игра в волейбол.	Многоскоки в игре. Учебная игра в волейбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	

40.			Передача мяча в зонах через сетку. Учебная игра.	Передача мяча в зонах через сетку. Учебная игра. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
41.			Подача нижняя и верхняя прямая. Учебная игра в волейбол.	Подача нижняя и верхняя прямая. Учебная игра в волейбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
42.			Отработка ведения мяча в баскетболе с передачей, бросок в кольцо.	Отработка ведения мяча в баскетболе с передачей, бросок в кольцо. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ Презентация « Правила игры в баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	http://ppt4web.ru/obshhestvoznanija/pravila-igry-v-basketbol.html
43.			Отработка ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра.	Отработка ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
44.			Эстафеты с баскетбольным мячом.	Эстафеты с баскетбольным мячом. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	

45.			Бег на 60 метров- 4 раза за урок.	Бег на 60 метров- 4 раза за урок.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
46.			Кроссовый бег на 500-1000метров.	Кроссовый бег на 500-1000метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Презентация « Техника кроссового бега»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	**http://www.myshared.ru/slide/783639/**
47.			Бег 100 м с преодолением препятствий.	Бег 100 м с преодолением препятствий.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
48.			Прыжок вдлин способом « согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.	Прыжок вдлин способом « согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
49.			Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	

50.			Прыжок в длину с разбега способом « перешагивание».	Прыжок в длину с разбега способом « перешагивание».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
51.			Прыжок в высоту с разбега способом « перекат» или « перекидной».	Прыжок в высоту с разбега способом « перекат» или « перекидной».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
52.			Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу.	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
53.			Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками из-за головы, от груди..	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками из-за головы, от груди..	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
54.			Броски набивного мяча через голову на результат.	Броски набивного мяча через голову на результат.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
55.			Метание малого мяча в цель.	Метание малого мяча в цель.	Коррекция ориентировки в	Корректировка техники	

					пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	выполнения, контроль.	
56.			Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
57.			Толкание набивного мяча весом до 3 кг со скачка в сектор.	Толкание набивного мяча весом до 3 кг со скачка в сектор.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
58.			Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
59.			Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
60.			Учебно-	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Коррекция	Корректировка	

			тренировочная игра « Волейбол».		ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	техники выполнения, контроль.	
61.			Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
62.			Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
63.			Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
64.			Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
65.			Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Корректировка техники выполнения, контроль.	

					ловкости.		
66			Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.		
67			Прыжок в длину с разбега способом « перешагивание».	Прыжок в длину с разбега способом « перешагивание».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.		
68			Прыжок в высоту с разбега способом « перекат» или « перекидной».	Прыжок в высоту с разбега способом « перекат» или « перекидной».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.		