Министерство образования и науки Нижегородской области
Государственное казенное образовательное учреждение
«Школа № 92»

Принято

на заседании
педагогического совета
ГКОУ «Школа №92»
протокол № 6 от 29.03. 2024 г.

Утверждено

приказом директора
ГКОУ «Школа №92»
№ 63/5-ОД от 29.03. 2024 г.

Адаптированная образовательная
программа дополнительного образования
«Азбука спорта и здоровья»
для обучающихся 7 «А» класса
на 2024-2025 учебный год

Количество часов: 34
Срок реализации: 1 год
Автор**:** Гладков Александр Валерьевич

г. Нижний Новгород

2024-2025 учебный год

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ 2
1.1. Пояснительная записка..... 2
1.2. Цель и задачи программы..... 4
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....9
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 9
3.1. Периоды образовательной деятельности..... 9
3.2. Организация текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации..... 9
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....**ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
5.КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВХОДНОГО И ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ…….……..10
6.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ……..……13
6.1. Условия реализации программы 13
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 15
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. 17

Целевой раздел
1.1. Пояснительная записка

Программа «Азбука спорта и здоровья» имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Выбор спортивных игр - настольный теннис, мини-футбол, пионербол определился популярностью их в школьной среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого педагога. Очень важно, чтобы обучающийся мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий. Программа «Азбука спорта и здоровья» направлена на создание условий для развития личности, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, целостность процесса психического и физического здоровья обучающегося.

Занятия спортом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества обучающихся: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игр, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у обучающихся проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности подвижных игр создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Программа разработана для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с их психо- физическими возможностями.

Направленность Программы «Азбука спорта и здоровья» - физкультурно- спортивная.

1.2.Цель и задачи программы

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся с интеллектуальными нарушениями, посредством занятий подвижными играми.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания о физической культуре и спортивные играх (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить обучающихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества:силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическимиупражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся:воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;

Программа включает в себя спортивные игры: мини-футбол, пионербол, настольный теннис. Программа предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения

программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей обучающихся.

На занятиях используются следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы,разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом,игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе обучающихся или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать.

Одной из форм эмоционального обогащения обучающихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности объединения необходимы следующие формы и методы работы.

Формы работы:

-групповая

-индивидуальная

-фронтальная

Методы:

*Рав*номерный метод Переменный метод Повторный метод

Интервальный метод

Игровой метод.

Соревновательный метод

Круговой метод (тренировка)

Срок реализации -1 года

Режим занятий:

Занятия проводятся во внеурочное время.

Длительность занятия-40 минут.

Программа построена по концентрическому типу, она позволяет один и тотже материал каждый год повторять несколько раз, но с элементами усложнения, с расширением, обогащением содержания образования новыми компонентами, с углублением рассмотрения имеющихся между ними связей и зависимостей.

Возрастно-психологические особенности обучающихся:

Под *умственной отсталостью* понимается стойко выраженное снижение познавательной деятельности, являющееся следствием органического поражения

центральной нервной системы, которое возникает в результате наследственно обусловленной неполноценности мозга или органического поражения его на ранних этапах онтогенеза.

Для всех детей с умственной отсталостью характерно нарушение психического и физического развития – тотальное недоразвитие высших психических функций, нарушение эмоционального развития, искаженное развитие личности, неловкость и нарушение координации движений.

Нарушение речевого развития обусловлено степенью поражения центральной нервной системы и носит системный характер. Резко ограничено программирование речевого высказывания и контроль за речью. Данная категория детей зачастую испытывает серьезные трудности в овладении простейшими действиями, в том числе бытовыми.

Уровень познавательного развития.

Речь:

• варьируется от полного «безречия» до системного недоразвития речи;

• характерно выраженное нарушение понимания речи, при этом детям доступно понимание только бытовой лексики, простых грамматических конструкций, простых фраз, при этом невозможно понимание подтекста, образных выражений, фразеологизмов и т.д.;

• нарушение звукопроизношения является полиморфным (нарушены разные группы звуков) и характеризуется стойкостью;

• словарный запас ограничен количественно и качественно, ребенку доступна частотная бытовая лексика, отмечаются многочисленные замены слов;

• характерен выраженный аграмматизм, в основном дети используют начальную форму слов, простую аграмматичную фразу;

• возможности связного высказывания резко ограничены; доступен пересказ простого текста без понимания даже фактической информации;

• письменная речь для определенной части детей с умственной отсталостью недоступна, для другой части письмо и чтение затруднено.

Восприятие:

• восприятие характеризуется замедленным темпом;

• нарушена активность и избирательность восприятия;

• слуховое, фонематическое и зрительное восприятие нарушено, дети смешивают сходные звуки, зрительные стимулы, похожие предметы и изображения;

• восприятие цветов доступно частично;

•отмечаются ограничения при восприятии времени и пространства (схемы тела, трехмерного и двухмерного).

Внимание:

•нарушено и произвольное внимание (в большей степени), и непроизвольное внимание;

• отмечаются истощаемость и неустойчивость внимания, в процессе выполнения заданий/упражнений может быть частая немотивированная смена предметов/объектов вниманиях;

• характерны трудности распределения и переключаемости.

Память:

• объем памяти ограничен;

• нарушено запоминание, сохранение и воспроизведение информации, при этом воспроизведение зачастую характеризуется хаотичностью;

• механическая память, как правило, у определенной группы детей достаточно сохранна;

• резко выражено ограничение возможности запоминания вербальных стимулов;

• отмечаются эпизодичность и фрагментарность припоминания и извлечения информации;
• произвольное запоминание затруднено и формируется позже, чем у сверстников, при этом проще запоминаются внешние, случайные зрительные элементы.

Мышление:

• формирование всех мыслительных операций замедлено и затруднено;
• уровень сформированности мыслительных операций зависит от степени выраженности нарушения интеллекта;
• отмечаются инертность и тугоподвижность мыслительных процессов;
• абстрактное мышление не развивается; детьми усваиваются наиболее конкретные и сходные признаки объектов и предметов;
• характерно ограничение понимания или невозможность понимания причинно-следственных связей между явлениями, событиями, объектами, предметами. При этом связи устанавливаются на основе анализа случайных или наиболее ярких признаков, что делает невозможным формирование образа/представления о предмете, объекте, ситуации;
• характерны некритичность, невозможность оценить свою работу и деятельность сверстников, выявить собственные и чужие ошибки;
• крайне слабая или отсутствующая регулирующая роль мышления; минимальный самоконтроль или его отсутствие;
• характерна невозможность переноса усвоенных операций, способов действия в новые условия или ситуацию.

Эмоциональная сфера и личностные особенности:

• отмечается эмоциональная незрелость, степень проявления которой зависит от степени выраженности основного нарушения;
• могут наблюдаться колебания эмоционального фона от повышенной эмоциональной возбудимости до апатии;
• не понимают оттенки и эмоции окружающих и свои собственные, не умеют выражать вербально собственные эмоциональные проявления;
• мотивация неустойчивая, ситуативная, примитивная; преобладающими являются элементарные: еда, сон, сексуальные потребности;
• характерна сниженность критичности, дети не могут оценить свои неудачи, довольны своей работой или собой; отмечаются неадекватная самооценка и неадекватный уровень притязаний;
• отзывчивы на похвалу, ласковое обращение, при этом на критику реагируют либо нейтрально, либо отрицательно (расстраиваются, могут давать агрессивные реакции). Для части детей характерна адекватная реакция на окружающую обстановку;
• отмечаются несформированность произвольных форм поведения; неспособность к самоконтролю, невозможность оценить или спрогнозировать последствия поступков или событий;
• коммуникация со сверстниками и взрослыми затруднена, отмечается стереотипность, шаблонность, гибкость поведения;
• не сформированы волевые усилия, самостоятельность, инициативность, целеустремленность.

Двигательная сфера:

• двигательные нарушения при умственной отсталости проявляются дифференцированно при разных степенях выраженности органического поражения головного мозга;

• координация движений в общей, мелкой и артикуляционной моторике нарушена, при этом страдают их объем, переключаемость, последовательность и другие характеристики;
• ходьба, бег, ползание и другие виды движения характеризуются выраженной моторной неловкостью;
• практически невозможны прыжки на одной ноге или на двух ногах, подъем и спуск по лестнице и другие движения.

Работоспособность:

• уровень работоспособности умственно отсталого ребенка зависит от степени поражения головного мозга;
• работоспособность снижена, при этом может отмечаться состояние охранительного торможения;
• характерна выраженная психическая истощаемость, которая усугубляется при наличии отвлекающих факторов.

2.Учебный план

№п/п	Разделы программы	1 год		Форма аттестации
		теория	практ и ка	
1	Настольный теннис	2	8	Двусторонняя игра Соревнования школьного уровня
2	Мини-футбол	2	10	Двусторонняя игра Соревнования школьного уровня
3	Пионербол	2	10	Двусторонняя игра Соревнования школьного уровня
	Всего часов	34		

3.Календарный учебный график

Дата начала учебного года- 01.09.2024
Дата окончания учебного года - 29.05.2025

3.1 Периоды образовательной деятельности

1 четверть	8 недель	8 часов
2 четверть	8 недель	8 часов
3 четверть	10 недель	10 часов
4 четверть	8 недель	8 часов
всего	**34 недели**	**34часа**

Каникулы с 30.05.2025 по 31.08 2025 – 13 недель

3.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации

Текущий контроль осуществляется по итогам освоения тем, разделов программы в форме двусторонней игры.

Промежуточная аттестация проводится в форме соревнования, в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по адаптированным образовательным программам дополнительного образования обучающихся Государственного казенного общеобразовательного учреждения «Школа №92»

Итоговая аттестация проводится в конце всего курса обучения в форме соревнования, в соответствии Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по адаптированным образовательным программам дополнительного образования обучающихся Государственного казенного общеобразовательного учреждения «Школа №92»

4.Рабочая программа

Вводные
занятия.
Основы
Общая физическая
Специальная физическая
подготовкаТехническая подготовка
Тактическая
подготовка
Судейская практика
Соревновательная практика

Теоретические сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис:

- инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся,гигиена,
- самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- правила игры в настольный теннис;
- оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис.

Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ

- Бег
- Прыжки
- Метания

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

Техническая подготовка

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка»)

Тактика игры

- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

Учебная игра

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника

Планируемые результаты

-повысить интерес к спортивным играм
-овладеют умениями сотрудничества и коммуникативными качествамиработы в разнохарактерной группе
-научатся правилам и приемам игры настольный теннис

Ожидаемые результаты

знать:

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- основы техники настольного тенниса;

Критерии оценки результатов входного и текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Во время промежуточной аттестации проводится качественная оценка достижений обучающихся по программе на основе уровней:

Уровень	Критерии
Низкий уровень	Обучающийся имеет недостаточные знания по содержанию предмета. Редко принимает участие в конкурсах, выставках внутри детского объединения, редко соблюдает нормы поведения, нет желания общаться в коллективе
Средний уровень	Обучающийся имеет неполные знания по содержанию предмета, оперирует терминами. Участвует в конкурсах внутри учреждения, детского объединения, обладает поведенческими нормами, но не всегда их соблюдает, имеет коммуникативные качества, но часто стесняется принимать участие в делах коллектива
Высокий уровень	Обучающийся имеет широкий кругозор знаний по содержанию предмета, владеет определёнными понятиями и приемами. Регулярно принимает участие в выставках, конкурсах районного, регионального всероссийского уровня. Обучающийся соблюдает нормы поведения, имеет нравственные качества личности, принимает активное участие в делах коллектива

4. Критерии оценивания на итоговой аттестации/ зачёте:

«Зачтено» выставляется учащемуся, который демонстрирует знания программного материала, понимание, сущность и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Материал излагает чётко, аргументировано. Показывает не только наличие теоретических знаний, но и демонстрирует практические умения и навыки.

«Не зачтено» выставляется учащемуся, который не может продемонстрировать знания программного материала или излагает его неуверенно и логически непоследовательно, допускает принципиальные

ошибки. При ответах на вопросы учащийся демонстрирует незнание или непонимание их сущности. Практические умения и навыки не сформированы: нарушение техники исполнения физических упражнений, нарушение осанки, линий рук.

В этом случае оформление результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в журнале учёта работы учителя-физической культуры проставляются в виде обозначений – «З» (зачёт), «НЗ» (незачёт).

6.Организационно-педагогические условия реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы дополнительного образования

6.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Помещение: светлый просторный зал с деревянным покрытием , оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами, скамейки, шкаф для хранения учебной литературы и техники.

Технические средства: ноутбук с колонками, USB-носитель, принтер.

Спортивный инвентарь: гимнастический коврик, фитбол, кегли, обручи, массажные коврики, гимнастические палки, шведская стенка, волейбольная сетка, мячи волейбольные, футбольные, теннисные, теннисные столы, мини-футбольные ворота.

Информационное обеспечение программы

USB-носитель с аудиозаписями, CD-диски, видеоролики, презентации, фотоматериал, вопросы для тестирования, инструкции по ТБ и ППБ, распечатанные ресурсы сети Интернет по заданной тематике, методические пособия, книги, правила.

Методическое обеспечение программы

Программа составлена с учетом требований современной педагогики и применением принципов:

Доступности – при изложении материала учитываются особенности и возможности здоровья детей, один и тот же материал по-разному преподается, в зависимости от развития и субъективного опыта детей. Материал располагается от простого к сложному. При необходимости допускается повторение части материала через некоторое время.

Наглядности – человек получает через органы зрения почти в 5 раз больше информации, чем через слух, поэтому на занятиях используют как наглядные материалы, так и обучающие программы.

Сознательности и активности – для активизации деятельности детей используются такие формы обучения, как занятия-игры, конкурсы, совместные обсуждения поставленных вопросов и дни свободного творчества.

Типы занятий:

- комбинированный;
- первичного ознакомления с материалом;
- усвоение новых знаний;
- применение полученных знаний и умений на практике;
- закрепления, повторения;
- итоговое.

Форма и методы организации учебного занятия:

- Словесные методы (рассказ, беседа).
- Наглядные метод (фото-видеоматериалы, слайдовые презентации).
- Практические методы (работа с различными вида программами).
- Методы контроля (теоретические и практические зачеты, наблюдения, анкетирования, практические работы).

Технологии, используемые при проведении занятий:

- «обучение в сотрудничестве»;
- проблемное обучение;
- игровые технологии;

- информационные технологии;
- индивидуальный и дифференцированный подход к обучению;
- здоровье-сберегающие технологии.

Описание кадровых условий реализации программы

Требования к кадровым условиям включают:

- уровень квалификации педагогического работника образовательной организации данной Программы
- непрерывность профессионального развития педагогического работника образовательной организации, реализующей адаптированную дополнительную общеразвивающую программу дополнительного образования

Психолого-педагогические условия реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы дополнительного образования

К психолого-педагогическим условиям реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы являются:

- обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса по отношению к уровню начального общего образования с учетом специфики возрастного психофизического развития обучающихся, в том числе особенностей перехода из младшего школьного возраста в подростковый;
- обеспечение вариативности направлений и форм, а также диверсификации уровней психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса;
- формирование и развитие психолого-педагогической компетентности участников образовательного процесса.

Список литературы

1. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола: Учебное пособие. - М.Физкультура и спорт, 1996.- 175с.
2. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболиста. - М.: Физкультура и спорт .

3. Бымова Л.В., Короткой И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1982. -224с.
4. Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский. Волейбол в школе; Просвет; 1989-127с.

Приложение 1

Тематическое планирование

№	Тема занятия 7 а класс	час
	Перемещения	
1	Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.Изучение основных правил. Спортивная история.	1
2	ОФП. Стойка игрока (исходные положения).Перемещение в стойке приставными шагами: лицом вперед.	1
3	ОФП. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком.Подвижная игра «Горячая картошка».	1
4	ОФП. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5	ОФП. Техника передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	1
6	ОФП. Техника передачи сверху двумя руками в прыжке	1
	(вдоль сетки и через сетку).	1
7	ОФП. Техника передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
8	ОФП. Техника передачи мяча снизу двумя руками над собой и в парах.	1
9	ОФП.Учебные игры: 2х2, 3х3, 4х4. Двухсторонняя игра.	1
	Подачи мяча	
10	ОФП. Техника подачи: нижняя прямая.	1
11	ОФП. Техника подачи: верхняя прямая.	1
12	ОФП. Техника подачи: подача в прыжке.	1
13	ОФП. Учебные игры: 2х2, 3х3, 4х4. Двухсторонняя игра.	1
	Атакующие броски (нападающий бросок)	
14	ОФП. Техника подачи: прямой нападающий бросок (п1о ходу).	1
15	ОФП. Техника подачи: нападающий бросок с переводом вправо (влево).	1
16	ОФП. Учебные игры: 2х2, 3х3, 4х4. Двухсторонняя игра.	1
	Прием мяча	
17	ОФП. Техника подачи: прием мяча снизу и сверху двумя руками.	1

18	ОФП. Техника подачи: прием мяча, отраженного сеткой.	1
19	ОФП. Учебные игры: 2х2, 3х3, 4х4. Двухсторонняя игра.	1
Блокирование атакующих бросков		
20	ОФП. Техника подачи: одиночное блокирование.	1
21	ОФП. Техника подачи: групповое блокирование (вдвоем, втроем).	1
22	ОФП. Техника подачи: страховка при блокировании.	1
23	ОФП. Учебные игры: 2х2, 3х3, 4х4. Двухсторонняя игра.	1
Тактические игры		
24	ОФП.Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. игра.	1
25	ОФП.Групповые тактические действия в нападении, защите.	1
26	ОФП.Командные тактические действия в нападении, защите.	1
27	ОФП.Командные тактические действия в игре	1
28	ОФП.Двухсторонняяигра.Учебные игры: 2х2, 3х3, 4х4.	1
29	ОФП.Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. ОФП. Двухсторонняя игра.	1
30	ОФП.Игры развивающие физические способности.	1
31	ОФП. Двухсторонняя игра.Учебные игры: 2х2, 3х3, 4х4.	1
32	ОФП.Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
33	ОФП. Двухсторонняя игра.Учебные игры: 2х2, 3х3, 4х4.	1
34	ОФП. Двухсторонняя игра.	1