

Рассмотрена на заседании МО учителей-
дефектологов протокол от 26.08.25 № 4

Согласована со старшим-методистом
МКОУ «Основная школа № 4 имени Ю.

Утверждена приказом директора МКОУ
«Основная школа № 4 имени Ю. А.

Руководитель МО учителей-дефектологов
Е. Л. Липовская

А. А. Гарица

Фролово

Г. А. Гарица

Кирильчич

Директор:

Г. В. Лескова

Рассмотрена на заседании педагогического
совета протокол от 27.08.25 № 2

Секретарь педагогического совета
Г. Ф. Кирильчич

МКОУ «Основная школа № 4 имени Ю. А. Гарица» городского округа город Фролово
Рабочая программа по учебному курсу физической культуре учебному предмету (адаптивная физическая культура) по
адаптированной основной образовательной программе начального общего образования
учащихся с задержкой психического развития
для 2 «В» класса

Кочетова Светлана Владимировна

2025-2026 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (пр. МО РФ от 19.12.2014г № 1598), авторской программы «Физическая культура. 1-4 классы». В.И.Лях «Просвещение 2015г. Начальная школа. 1-4 классы; Учебно-методический комплект «Школа России» М., «Просвещение») и является приложением к Адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования учащихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей учащихся с задержкой психического развития (ЗПР). Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в тематическом планировании.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи учебного предмета**:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими

для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи. Различия структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

АРП (вариант 7.2) адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможная адаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

2. Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение предмета «Физическая культура»

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное

воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Учитель по предмету «Физическая культура» должен взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса. Взаимодействие с учителем начальных классов необходимо по предмету «Окружающий мир», где школьник также получает знания о здоровом образе жизни. Учитель начальных классов использует на уроках физминутки, которые могут быть подобраны совместно. Педагог-психолог вместе с учителем по предмету «Физическая культура» могут работать над совершенствованием системы произвольной регуляции деятельности. Педагог-психолог может обосновать индивидуальный подход к обучающимся.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата. Не исключено, что для отдельных обучающихся именно уроки физкультуры могут обеспечить столь необходимую сферу успешности.

Вместе с тем учителю по предмету «Физическая культура» следует помнить следующие рекомендации:

У обучающихся разные двигательные возможности, которые не должны становиться объектом критики со стороны педагога и одноклассников.

Повышенная возбудимость часто определяет плохое поведение на уроках. В данном случае большую эффективность могут иметь парадоксальные реакции со стороны педагога – снижение громкости голоса при командах, включение дополнительных релаксационных упражнений, переключение плохо ведущих себя детей на другие виды деятельности (сходить, принести и т.п.).

С одной стороны, обучающимся необходима частая смена видов деятельности, с другой – они не могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, поэтому о следующем виде занятий следует предупреждать приблизительно за минуту до завершения текущего. Следует чередовать двигательные упражнения с устными опросами, во время которых определяется овладение новой терминологией, а также происходит обучение высказыванию своих потребностей (устал, болит и т.п.).

Обучающиеся с ЗПР часто имеют различную неврологическую, соматическую патологию, требующую соблюдения определенных правил и ограничений в физических нагрузках. Поэтому учитель по предмету Физическая культура должен иметь представление о состоянии здоровья обучающихся, соблюдать индивидуальный подход.

При формировании подгрупп для подвижных игр следует создавать условия для равенства возможностей команд, не допуская постоянного успеха одних и неуспеха других.

3. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

В 1 классе -66 часов (2 часа в неделю, 33 учебных недель)
В 1 дополнительном классе — 66 ч (2 ч в неделю, 33 учебные недели).
Во 2—4 классах на изучение физической культуры отводится по 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебных недель в каждом классе).

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»

Ценностные ориентиры соответствуют основным требованиям ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и АООП НОО:

- патриотизм (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине);
- гражданственность (правовое государство, гражданское общество, долг перед Отечеством, старшим поколением и семьей, закон и правопорядок, межнациональный мир, свобода совести и вероисповедания);
- человечность (принятие и уважение многообразия культур и народов мира, равенство и независимость народов и государств мира, международное сотрудничество);
- личность (саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самоприятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору);
- честь;
- достоинство;
- свобода, социальная солидарность (свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям, институтам государства и гражданского общества);
- справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство (личная и национальная);
- доверие (к людям, институтам государства и гражданского общества); семья (любовь и верность, здоровье, достаток, почитание родителей, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);
- любовь (к близким, друзьям, школе и действия во благо их, даже вопреки собственным интересам);
- дружба;
- здоровье (физическое и душевное, психологическое, нравственное, личное, близких и общества, здоровый образ жизни);
- труд и творчество (уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость);
- наука – ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира (познание, истина, научная картина мира, экологическое сознание);
- искусство и литература (красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие);
- природа (жизнь, родная земля, заповедная природа, планета Земля).

5. Планируемые результаты изучения учебного предмета " Физическая культура

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

Личностные результаты освоения ПРП для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

Метапредметные результаты освоения ПРП для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл инструкций;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметные результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в ПрАООП как:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

В конце 2-го класса обучающиеся должны:

- понимать значение укрепления здоровья;

уметь:

- выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентируясь в пространстве;
- выполнять основные виды движений рук, ног, туловища; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- бросать и ловить мяч; прыгать в длину с места и метать малый мяч на дальность;
- сохранять устойчивое равновесие на ограниченной опоре;
- играть в подвижные игры, выполнять игровые задания с элементами баскетбола, пионербола;
- передвигаться на лыжах в медленном темпе.

По итогам обучения в 3 классе можно проверять сформированность следующих знаний, представлений и умений.

- правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- выполнять пройденные команды на построения и перестроения;
- выполнять упражнения в бросании малого мяча одной рукой,
- в отбивании и ведении большого мяча;
- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным и разноименным способами;
- прыгать через короткую скакалку;
- передвигаться на лыжах в медленном темпе (без учета времени);
- выполнять скольжение на груди с помощью учителя;
- пробегать дистанцию 30 м на результат;
- выполнять прыжок в длину с места на результат;
- метать на дальность удобной рукой на результат.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся к концу 4 класса

Предметные результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в ПрАООП как:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по Т/б на уроках легкой атлетики. Организационно методические указания	1	0	0		Практическая работа;
2.	Ходьба на носках , пятках. Бег 30 м. Организация спортивных игр на спортивных площадках.	1	0	0		Практическая работа;
3.	Техника высокого старта. Бег на 30 м. Подвижная игра "Пингвины с мячом"	1	0	0		Практическая работа;
4.	Техника высокого старта; беговые упражнения. Бег с ускорением, Бег 60 м. "Игра к своим флажкам"	1	0	0		Практическая работа;
5.	Равномерный бег 3 мин. Подвижная игра "Вызов номеров"	1	0	0		Тестирование;
6.	Техника челночного бега 3 х 10 м. Прыжки с продвижением на 1 ноге, на 2, Подвижная игра "Вызов номеров".	1	0	0		Практическая работа;
7.	Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Прыжки на 1 ноге, на 2, на месте	1	0	0		Тестирование;
8.	Техника прыжка в длину с места. Игра " Салки на болоте"	1	0	0		Практическая работа;
9.	"Техника метания малого мяча из положения стоя. Игра "К своим флажкам"	1	0	0		Тестирование;
10.	Метание малого мяча на дальность. Игра. "Точно в цель"	1	0	0		Практическая работа;

11.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	0	0		Тестирование;
12.	Олимпийские игры, Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Игра «Два Мороза»	1	0	0		Практическая работа;
13.	Игра «Быстро по местам», "К своим флажкам, "Класс, смирно"	1	0	0		Практическая работа;
14.	Игра «Метков цель». Эстафеты с обручами	1	0	0		Практическая работа;
15.	Игра «Не оступись» "Волк во рву". Эстафеты со скалками	1	0	0		Практическая работа;
16.	Комплексы ОРУ на развитие физических качеств.	1	0	0		Практическая работа;
17.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическим упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.	1	0	0		Практическая работа;
18.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Основная стойка, построение в колонну по одному.	1	0	0		Практическая работа;
19.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1	0	0		Практическая работа;
20.	Основная стойка. Построение в колонну по одному, Группировка.	1	0	0		Практическая работа;
21.	Перестроение в круг, группировка. Перекаты.	1	0	0		Практическая работа;
22.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	0	0		Практическая работа;
23.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны.	1	0	0		Практическая работа;

24.	Повороты налево, направо. Выполнение команд "Класс, стой!", "Смирно!"	1	0	0		Практическая работа;
25.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи.	1	0	0		Практическая работа;
26.	Лазанье по гимнастической стенке, перелазание через коня.	1	0	0		Практическая работа;
27.	Лазанье по гимнастической стенке, перелазание через коня. Игра "Ниточка-иглолочка".	1	0	0		Практическая работа;
28.	Лазанье по канату, перелазание через коня. Игра "Змейка"	1	0	0		Практическая работа;
29.	Лазанье по гимнастической стенке в упоре присев. Перелазание через коня. Игра "Тройка"	1	0	0		Практическая работа;
30.	Возникновение физической культуры у древних людей.	1	0	0		Практическая работа;
31.	Т.Б на уроках баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте	1	0	0		Практическая работа;
32.	Бросок мяча снизу на месте. Игра "Брось-поймай"	1	0	0		Практическая работа;
33.	Ловля мяча на месте и в движении. Игра "Брось-поймай"	1	0	0		Практическая работа;
34.	Передача мяча. Игра "Гонка мячей по кругу"	1	0	0		Практическая работа;
35.	Олимпийские игры. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня, физкультминутки, зарядки	1	0	0		Практическая работа;
36.	Передача мяча на месте снизу от груди. Игра "Выстрел в небо"	1	0	0		Практическая работа;

37.	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие и физических качеств	1	0	0		Практическая работа;
38.	Ведение мяча на месте в низкой и средней стойке. Эстафеты с мячами.	1	0	0		Практическая работа;
39.	Характеристика основных физических качеств, силы, гибкости, выносливости и равновесия	1	0	0		Практическая работа;
40.	Ведение мяча на месте в средней стойке. Игра "Охотники и утки"	1	0	0		Практическая работа;
41.	Бросок мяча с низу на месте, сзади за головой	1	0	0		Практическая работа;
42.	Бросок мяча с низу на месте в щит. Игра "Мяч в обруч"	1	0	0		Практическая работа;
43.	Бросок мяча в щит. Мяч сзади за головой	1	0	0		Практическая работа;
44.	Ведение, ловля и передача мяча с низу на месте	1	0	0		Практическая работа;
45.	Составление режима дня. Выполнение закливающих процедур	1	0	0		Практическая работа;
46.	Инструктаж по т.б. при подвижных играх. Игра "Два Мороза". Эстафеты	1	0	0		Практическая работа;
47.	Игра «Погрузка арбузов», "Метко в цель"	1	0	0		Практическая работа;
48.	Игра «День, ночь». " Волк во рву Эстафеты	1	0	0		Практическая работа;
49.	Игра "Пятнашки", " Два мороза", эстафеты	1	0	0		Практическая работа;
50.	Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Показатели осанки и физических качеств	1	0	0		Практическая работа;

51.	Ознакомление с нормами ГТО. Игра "Лисы и куры"	1	0	0		Практическая работа;
52.	Игра "Капитаны" "Попрыгунчики-воробушки"	1	0	0		Практическая работа;
53.	Подвижные игра "Зайцы в огороде"	1	0	0		Практическая работа;
54.	Подвижные игра "Через кочки-пенечки"	1	0	0		Практическая работа;
55.	Подвижные игра "К своим флажкам". Эстафеты	1	0	0		Практическая работа;
56.	Подвижные игра "Прыгающие воробушки" Эстафеты	1	0	0		Практическая работа;
57.	Подвижные игра "Точный расчет". Эстафеты	1	0	0		Практическая работа;
58.	Подвижные игры. Эстафеты с предметами	1	0	0		Практическая работа;
59.	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы. Бег 30 м	1	0	0		Практическая работа;
60.	Бег 30 м. Проверка нормативов	1	0	0		Практическая работа;
61.	Бег 60 м. Проверка нормативов	1	0	0		Практическая работа;
62.	Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	0	0		Практическая работа;
63.	Разучивание прыжка в длину с разбега	1	0	0		Практическая работа;
64.	Совершенствование прыжка в длину с разбега с отталкиванием одной, двумя ногами	1	0	0		Практическая работа;
65.	Совершенствование мятания мяча в цель. Игра "Попади в цель"	1	0	0		Практическая работа;
66.	Совершенствование метания набивного мяча. Игра "Защита укрепления"	1	0	0		Практическая работа;

67.	Кроссовая подготовка	1	0	0		Практическая работа;
68.	Кроссовая подготовка	1	0	0		Практическая работа;
69.	Индивидуальная работа с мячом Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему»	0	0	0		Практическая работа;
70.	Индивидуальная работа с мячом	0	0	0		Практическая работа;
71.	Индивидуальная работа с мячом	0	0	0		Практическая работа;
72.	Индивидуальная работа с мячом	0	0	0		Практическая работа;
73.	Глаза закрывай — упражнение начинай	0	0	0		Практическая работа;
74.	Подвижные игры	0	0	0		Практическая работа;
75.	Подвижные игры	0	0	0		Практическая работа;
76.	Подвижные игры	0	0	0		Практическая работа;
77.		0	0	0		Практическая работа;
78.	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания	0	0	0		Практическая работа;
79.	Ведение мяча на месте, по прямой, по 1 дуге.	0	0	0		Практическая работа;
80.	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему»	0	0	0		Практическая работа;
81.	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	0	0	0		Практическая работа;
82.	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	0	0	0		Практическая работа;

83.	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	0	0	0		Практическая работа;
84.	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	0	0	0		Практическая работа;
85.	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	0	0	0		Практическая работа;
86.	Игра «Третий лишний»	0	0	0		Практическая работа;
87.	Игра «Волк во рву»	0	0	0		Практическая работа;
88.	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по Т/б. на занятиях легкой атлетикой	0	0	0		Практическая работа;
89.	Ходьба и бег с изменением темпа. Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».	0	0	0		Практическая работа;
90.	Бег 30 м. Игра «Пятнашки». Бег на скорость. Бег с эстафетной палочкой. Передача эстафетной палочки.	0	0	0		Практическая работа;
91.	Бег с эстафетной палочкой. Передача эстафетной палочки	0	0	0		Практическая работа;
92.	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Передача эстафетной палочки	0	0	0		Практическая работа;
93.	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	0	0	0		Практическая работа;
94.	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	0	0	0		Практическая работа;
95.	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	0	0	0		Практическая работа;
96.	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	0	0	0		Практическая работа;

97.	Метание мяча на дальность	0	0	0	Практическая работа;
98.	Беговые упражнения.	0	0	0	Практическая работа;
99.	Заключительный занятие.	0	0	0	Практическая работа; -;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	