

ГБОУ № 18 Центрального района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
« 31» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора по
УВР
Кинс О.А.
« 31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 88-01 от
« 01» сентября 2023 г.

Рабочая программа учителя

по предмету «Адаптивная физическая культура»

для учащихся 6 «а» класса на основе ФАООП

учитель: Духова Дарья Олеговна,

первая квалификационная категория

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

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

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Адаптивная физическая культура

1. 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 педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) 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 педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- 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, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

2. Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, 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 подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- 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 педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "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. 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, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики, упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами, кардиотренажеры.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия.

1. Теоретические сведения:

- Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны;
- Значение физических упражнений в жизни человека;
- Физическая культура и спорт в России;
- Специальные олимпийские игры;
- Значение физической культуры в жизни человека;
- Правила техники безопасности на занятиях физкультурой.

2. Гимнастика:

Теоретические сведения:

- Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам;
- Правила поведения на занятиях по гимнастике;
- Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

- Построения и перестроения: перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Выполнение команд "Шире шаг!", "Короче шаг!". Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.;

- Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения); сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться - опуститься в сед, и встать, без помощи рук. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях). Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях.

упражнения на дыхание (углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-

силовых упражнений),

для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи,

расслабления мышц (расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге), укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног,

для формирования и укрепления правильной осанки (упражнения с удержанием груза на голове (150-200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке влево, вправо; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом);

упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений (построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентиров. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и без контроля. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 сек, не сообщая учащимся времени - повторить задание, но остановиться самостоятельно).

-Упражнения с предметами; с гимнастическими палками (подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, палку за спину, палку вправо, влево. Приседы с палкой. Круговые движения туловищем с различным положением палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо.);

большими обручами (пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча в движении при ходьбе; подбрасывание и ловля обруча);

набивными мячами (перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх и поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед

углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность, стоя и сидя. Прыжки через мяч вправо, влево, назад, вперед.)

со скакалками (скакалка сложена вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением пук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.), Прыжки со скакалкой на месте и в джиге. **лазанье и перелезание** (лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в виси на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево - для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.),

упражнения на равновесие (равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге и бревне (высота 70-80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.);

опорный прыжок (прыжок с опорой руками на скамейку; прыжок с опорой руками на наклонную скамейку, прыжки с опорой руками на скамейку); упражнения на преодоление сопротивления;

переноска грузов и передача предметов (передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2-мя учениками), бревна (6-ю учениками), гимнастического козла (3-мя учениками),

гимнастического мата (4-мя учениками).

3. Легкая атлетика.

Теоретические сведения:

- Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности;
- Техника безопасности при прыжках в длину;
- Фазы прыжка в высоту с разбега;
- Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности;
- Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту;
- Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.
- Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Практический материал:

- Ходьба, различные виды ходьбы, различные упражнений с ходьбой: ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.

- Бег, различные виды бега и упражнений с бегом; медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние дистанции. медленный бег с равномерной скоростью до 6 мин. Бег на 50 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 20 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Бег с высоким подниманием бедра и сгибанием голени назад. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 40 м. Низкий старт. Бег на 30 метров. Челночный без 4x10м.

- Прыжки, различные виды прыжков и упражнений с прыжками: отработка выпрыгивания и прыжка в глубину; прыжки в длину (способами "согнув ноги",); прыжки в высоту способом "перекат" "перешагивание"; на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением

вперед. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

- Метание, различные способы метания малого и набивного мячей. метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель, метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга - 50 см, второго - 75 см, третьего - 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком.

4. Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения:

- Сведения о применении лыж в быту;
- Занятия на лыжах как средство закаливания организма;
- Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах;
- Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.

Практический материал:

- Имитация видов лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный);
- Совершенствование имитаций разных видов подъемов и спусков;
- Имитация поворотов на лыжах.

Конькобежная подготовка.

Теоретические сведения:

- Занятия на коньках как средство закаливания организма.
- Правила техники безопасности на занятиях конькобежной подготовкой.

Практический материал:

- Стойка конькобежца;
- Имитация бег по прямой;

- Имитация бега по прямой и на поворотах;

5. Подвижные игры.

Практический материал:

- Коррекционные игры.

- Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием), "Птицы и клетка", "Заяц без норы", "Запрещенное движение", "Вызов номеров", "Падающая палка", "Мяч в кругу", "Пятнашки". Эстафеты с переноской груза и передачей предметов. Преодоление полосы препятствий.

6. Спортивные игры:

- Баскетбол: теоретические сведения (влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Правила техники безопасности на занятиях с баскетбольным мячом. Правила игры баскетбол.), практический материал (передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте и на уровне груди. Остановка шагом. Ведение мяча на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Стойка баскетболиста, перемещения баскетболиста. Учебная игра.

Подвижные игры: "Не давай мяч водящему", "Пять передач", "Мяч ловцу". Эстафеты с ведением мяча. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Учебная игра по облегченным правилам.)

- Волейбол: теоретические сведения (Общие сведения об игре, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.), практический материал (прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. стойки и перемещение волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и верхняя передача мяча в парах. Ознакомление с передачей мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол. Игры и эстафеты с мячами.);

- Настольный теннис: теоретические сведения (Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом.), практический материал (подачи мяча, разновидности ударов (удар подставкой), удары и подачи слева и справа, удары прямые с вращением; одиночные игры, Турнир. Игры на счет.).

- Бочче: теоретические сведения (Технические правила игры), практический материал (Индивидуальное мастерство: вбрасывание шара «паллино»; способы бросания шаров: «пунто», «раффа». Последовательность выполнения бросков; подбор способа бросания шара.).

**Учебно-тематический план программы
«Адаптивная физическая культура» 6а класс
2023-2024 учебный год**

Учебная четверть	Разделы программы						Всего часов
	Теоретические сведения	Гимнастика	Легкая атлетика	Лыжная и конькобежная подготовка	Подвижные игры	Спортивные игры	
I	1	4	6		2	3	16
II	1	8			3	4	16
III	2	3		4	4	9	22
IV	1	3	6		2	4	16
Итого:							68

Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура»

6а класс

на 2023-2024 учебный год

№п/п	Тема урока	Содержание урока	Обратная связь
I четверть			
Легкая атлетика. Гимнастика. Спортивные игры.			
1	Правила техники безопасности на занятиях физкультурой. Перестроение.	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой, на занятиях легкой атлетикой. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.	Коррекция мышления, внимания, восприятия, организованности действий.
2	Упражнения на осанку.	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с удержанием груза на голове (150-200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке влево, вправо; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом. перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево.	Коррекция мышления, внимания, восприятия, организованности действий. Дифференцировка усилий в ходьбе, в отталкивании, в броске. Согласованность движений рук и ног.

		Выполнение команд "Шире шаг!", "Короче шаг!". Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.;	
3	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Игра «Запрещенное движение». Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны	Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений брюшного пресса, рук, ног.
4	Физическая культура и спорт в России. Бег.	Физическая культура и спорт в России. Медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег	Коррекция мышления, внимания, восприятия, организованности действий. Развитие общей выносливости.
5	Ходьба. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений на координацию. Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентиров. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до	Частота и точность движений. Согласованность работы рук и ног. Максимальная амплитуда внимания.

		определенной высоты с контролем зрения и без контроля. Игра "Вызов номеров"	
6	Бег. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	Бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Бег с высоким подниманием бедра и сгибанием голени назад. Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентиров. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и без контроля. Игра "Вызов номеров"	Закрепление понятия «специальные упражнения бегуна. Частота и точность движений. Согласованность работы рук и ног. Максимальная амплитуда внимания.
7	Низкий старт. Бег на 30 метров.	Низкий старт. Бег на 30 метров. Бег на 50 метров на время. Метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель, метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга - 50 см, второго - 75 см, третьего - 100 см) из различных исходных положений. Игра "Вызов номеров.	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений. Ориентировка в пространстве. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног. Прямолинейность движений. Развитие мелкой моторики, глазомера.
8	Медленный бег с	Медленный бег с	Развитие

	равномерной скоростью до 6 мин. Метание малого мяча.	равномерной скоростью до 6 мин. Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Игра «Запрещенное движение».	выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.
9	Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.	Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий. Челночный без 4x10м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с ограничением зоны отталкивания до 80 см).	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений. Ориентировка в пространстве. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
10	Прыжки со скакалкой.	Прыжки со скакалкой на месте и в движении. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.	Согласованность и ритмичность движений. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса. Согласованность коллективных действий.
11	Броски набивного мяча.	Броски набивного мяча (2 кг различными способами). Игра «Пятнашки».	Согласованность и ритмичность движений.

			<p>Концентрация внимания.</p> <p>Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.</p> <p>Согласованность коллективных действий.</p>
12	Бег с равномерной скоростью до 6 минут. Толкание набивного мяча.	Бег с равномерной скоростью до шести минут. Толкание набивного мяча (1–2 кг с места, стоя боком по направлению толчка).	<p>Выносливость к умеренным нагрузкам.</p> <p>Дифференцировка усилий.</p> <p>Согласованность и ритмичность движений.</p> <p>Концентрация внимания.</p> <p>Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.</p>
13	Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом. Настольный теннис. Различные удары по мячу.	Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом. Удары по мячу: подставкой, толчком. Двусторонняя игра (ведение счёта подач).	<p>Закрепление навыков игры в настольный теннис.</p> <p>Быстрота реакции, точность движений, координация.</p>
14	Настольный теннис. Подача мяча: «прямая». Различные удары по мячу.	Удары по мячу: накат справа, накат слева. Подача мяча: «прямая». Двусторонняя игра (ведение счёта подач).	<p>Закрепление навыков игры в настольный теннис.</p> <p>Быстрота реакции, точность движений, координация.</p>
15	Настольный теннис. Подача мяча: «маятник». Двусторонняя игра (ведение счёта подач).	Подача мяча: «маятник» (ознакомление). Двусторонняя игра (ведение счёта подач).	<p>Закрепление навыков игры в настольный теннис.</p> <p>Быстрота реакции, точность движений, координация.</p>

16	Настольный теннис. Подрезка слева. Правила одиночной игры.	Подрезка слева. Правила одиночной игры.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
II Четверть			
Спортивные игры. Гимнастика. Подвижные игры.			
17	Правила техники безопасности при игре в настольный теннис. Правила соревнований в одиночных играх.	Правила техники безопасности при игре в настольный теннис. Правила соревнований в одиночных играх. Подача мяча: «прямая». Двусторонняя игра (ведение счёта подач).	Коррекция мышления, внимания, восприятия, организованности действий.
18	Настольный теннис. Подача мяча. Атакующий удар.	Подача мяча. Атакующий удар (после «свечи»).	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
19	Настольный теннис. Совершенствование ударов по мячу, подач мяча. Одиночная игра	Настольный теннис. Совершенствование ударов по мячу, подач мяча. Одиночная игра. Игра «Крутиловка».	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
20	Турнир. Игры на счет.	Турнир. Игры на счет. Ведение счета.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
21	Правила поведения на занятиях гимнастикой. Пролезание сквозь ряд обручей.	Правила поведения на занятиях гимнастикой. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча в	Коррекция осанки, дыхания. Коррекция психических процессов. Согласованность движений рук и ног.

		<p>движении при ходьбе; подбрасывание и ловля обруча. упражнения на дыхание.</p> <p>Игра «Заяц без норы».</p>	
22	<p>Лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>Равновесие.</p>	<p>Лазанье по гимнастической стенке вверх- вниз (с переменной перестановкой ног и одновременным перехватом руками).</p> <p>Равновесие на гимнастической скамейке, бревне (ходьба с поворотами налево-направо; ходьба с различными движениями рук; равновесие на одной ноге).</p> <p>упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений (построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентиров. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и без контроля. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения.</p> <p>Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 сек, не сообщая учащимся времени</p>	<p>Коррекция равновесия.</p> <p>Ориентировка в пространстве.</p> <p>Коррекция психических процессов.</p> <p>Преодоление страха.</p>

		- повторить задание, но остановиться самостоятельно).	
23	Лазанье. Прыжки через скакалку.	Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево - для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	Развитие смелости, преодоление страха. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
24	Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. Прыжки через скакалку (на месте и в движении).	Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. Прыжки через скакалку (на месте и в движении). Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться - опуститься в сед, и встать,	

		<p>без помощи рук.</p> <p>Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя).</p> <p>Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях). Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях.</p>	
25	Опорный прыжок.	Опорный прыжок. Прыжок с опорой руками на скамейку; прыжок с опорой руками на наклонную скамейку, прыжки с опорой руками на скамейку); упражнения на преодоление сопротивления;	<p>Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости.</p> <p>Дифференцировка последовательность и движений.</p> <p>Коррекция психических процессов.</p> <p>Согласованность и ритмичность движений.</p>
26	Переноска грузов и передача предметов (передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей.	<p>Переноска грузов и передача предметов (передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге.</p> <p>Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 20 м.</p> <p>Переноска гимнастической скамейки (2-мя учениками), бревна (6-ю учениками), гимнастического козла (3-мя учениками), гимнастического мата (4-мя учениками).</p>	<p>Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости.</p> <p>Дифференцировка последовательность и движений.</p> <p>Коррекция психических процессов.</p> <p>Согласованность и</p>

			ритмичность движений.
27	Опорный прыжок. Упражнения в переноске груза и передаче предметов. Эстафеты с переноской груза и передачей предметов.	Опорный прыжок. Прыжок с опорой руками на скамейку; прыжок с опорой руками на наклонную скамейку, прыжки с опорой руками на скамейку); упражнения на преодоление сопротивления; Переноска грузов и передача предметов (передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2-мя учениками), бревна (6-ю учениками), гимнастического козла (3-мя учениками), гимнастического мата (4-мя учениками).	Дифференцировка последовательности и движений. Согласованность коллективных действий.
28	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами.	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами. "Шишки, желуди, орехи"	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
29	Коррекционные игры.	Коррекционные игры. Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами.	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног.

			Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
30	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами.	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами. "Птицы и клетка"	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
31	Коррекционные игры.	Коррекционные игры. Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами. Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами. "Падающая палка", «Пятнашки».	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
32	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами.	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами. "Падающая палка"	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.

III четверть

Лыжная и конькобежная подготовка. Спортивные игры. Гимнастика.

33	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Сведения о применении лыж в быту; Имитация видов лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный); Совершенствование имитаций разных видов подъемов и спусков; Имитация поворотов на лыжах.	Развитие общей моторики. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
34	Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Совершенствование имитаций разных видов подъемов и спусков.	Занятия на лыжах как средство закаливания организма; Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах; Совершенствование имитаций разных видов подъемов и спусков;	Развитие общей моторики. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
35	Правила техники безопасности на занятиях конькобежной подготовкой.	Правила техники безопасности на занятиях конькобежной подготовкой. Занятия на коньках как средство закаливания организма. Стойка конькобежца; Имитация бег по прямой.	Развитие общей моторики. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
36	Занятия на коньках как средство закаливания организма. Имитация бега по прямой и на поворотах	Занятия на коньках как средство закаливания организма. Имитация бега по прямой и на поворотах.	Развитие общей моторики. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
37	ПТБ при игре в Бочче. Последовательнос	ПТБ при игре в Бочче. Последовательность игры. Паллина. Позиции. Введение	Развитие общей моторики. Развитие глазомера.

	ть игры.	шараФизическая культура и спорт в России; Специальные олимпийские игры;	Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
38	Командная игра. Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	Командная игра. Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
39	Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	Тактические приемы. Ведение счета учащимися.	Развитие общей моторики. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий, направлений. Концентрация внимания.
40	Правила техники безопасности на занятиях с баскетбольным мячом. Стойка баскетболиста.	Правила техники безопасности на занятиях с баскетбольным мячом Стойка баскетболиста, перемещения баскетболиста, остановка шагом. Игра «Не давай мяч водящему».	Формировать стойкое понятие правил техники безопасности при игре в баскетбол. Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.
41	Баскетбол. Броски	Броски мяча по кольцу двумя	Развитие

	мяча по кольцу.	руками от груди после ведения и остановки. Учебная игра. Правила игры. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.	тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.
42	Броски мяча. Учебная игра.	Броски мяча по кольцу двумя руками от груди после ведения и остановки. Стойка баскетболиста, перемещения баскетболиста. Учебная игра. Правила игры. "Пять передач"	Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.
43	Баскетбол. Правила игры. Учебная игра.	Правила игры. Учебная игра по упрощенным правилам.	Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния.

			Активизация психических процессов.
44	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте и на уровне груди. Остановка шагом. Ведение мяча на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Учебная игра. "Не давай мяч водящему", "Пять передач", "Мяч ловцу".	Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.
45	Эстафеты с ведением мяча. Стойка баскетболиста	Эстафеты с ведением мяча. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. "Мяч ловцу". Учебная игра.	Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.
46	Броски мяча. Учебная игра.	Броски мяча по кольцу двумя руками от груди после ведения и остановки. Стойка баскетболиста, перемещения баскетболиста. Учебная игра. Правила игры. "Пять передач"	Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера.

			Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.
47	Баскетбол. Правила игры. Учебная игра.	Правила игры. Учебная игра по упрощенным правилам.	Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.
48	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами.	Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами. "Шишки, желуди, орехи"	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
49	Коррекционные игры.	Коррекционные игры. Упражнения на тренажерах со встроенными и свободными весами.	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса.

			Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
50	Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом.	Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом. Стойки и перемещение волейболиста.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
51	Общие сведения об игре, простейшие правила игры.	Общие сведения об игре, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
52	Верхняя прямая подача.	Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Передача мяча сверху двумя руками над собой и верхняя передача мяча в парах. Ознакомление с передачей мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игры и эстафеты с мячами.);	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических

			процессов.
53	Учебные игры на основе волейбола.	Учебные игры на основе волейбола. Ознакомление с передачей мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
54	Игры (эстафеты) с мячами.	Игры (эстафеты) с мячами. стойки и перемещение волейболиста. Учебные игры на основе волейбола. Ознакомление с передачей мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
IV четверть			
Спортивные игры. Легкая атлетика. Гимнастика.			
55	Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом.	Правила техники безопасности на занятиях с волейбольным мячом. Стойки и перемещение волейболиста.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.

56	Общие сведения об игре, простейшие правила игры.	Общие сведения об игре, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
57	Верхняя прямая подача.	Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Передача мяча сверху двумя руками над собой и верхняя передача мяча в парах. Ознакомление с передачей мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игры и эстафеты с мячами.);	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
58	Учебные игры на основе волейбола.	Учебные игры на основе волейбола. Ознакомление с передачей мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.
59	Игры (эстафеты) с мячами.	Игры (эстафеты) с мячами. стойки и перемещение волейболиста. Учебные игры на основе волейбола.	Дифференцировка усилий. Коррекция внимания, точности. Переключение

		<p>Ознакомление с передачей мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол.</p>	<p>зрения. Ориентировка в пространстве. Согласованность коллективных действий. Коррекция психических процессов.</p>
60	<p>Правила техники безопасности на занятиях физкультурой. Перестроение.</p>	<p>Правила техники безопасности на занятиях физической культурой, на занятиях легкой атлетикой. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.</p>	<p>Коррекция мышления, внимания, восприятия, организованности действий.</p>
61	<p>Упражнения на осанку.</p>	<p>Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с удержанием груза на голове (150-200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке влево, вправо; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом. перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Выполнение команд "Шире шаг!", "Короче шаг!". Понятие</p>	<p>Коррекция мышления, внимания, восприятия, организованности действий. Дифференцировка усилий в ходьбе, в отталкивании, в броске. Согласованность движений рук и ног.</p>

		о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.; Значение физической культуры в жизни человека. Значение физических упражнений в жизни человека	
62	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Игра «Запрещенное движение».	Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений брюшного пресса, рук, ног.
63	Специальные олимпийские игры. Бег.	Специальные олимпийские игры. Медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег	Коррекция мышления, внимания, восприятия, организованности действий. Развитие общей выносливости.
64	Ходьба. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений на координацию. Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентиров. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Из	Частота и точность движений. Согласованность работы рук и ног. Максимальная амплитуда внимания.

		исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и без контроля. Игра "Вызов номеров"	
65	Бег. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	Бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Бег с высоким подниманием бедра и сгибанием голени назад. Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентиров. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и без контроля. Игра "Вызов номеров"	Закрепление понятия «специальные упражнения бегуна. Частота и точность движений. Согласованность работы рук и ног. Максимальная амплитуда внимания.
66	Низкий старт. Бег на 30 метров.	Низкий старт. Бег на 30 метров. Бег на 50 метров на время. Метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель, метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга - 50 см, второго - 75 см, третьего - 100 см) из различных исходных положений. Игра "Вызов номеров.	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений. Ориентировка в пространстве. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног. Прямолинейность движений. Развитие мелкой моторики, глазомера.

67	Медленный бег с равномерной скоростью до 6 мин. Метание малого мяча.	Медленный бег с равномерной скоростью до 6 мин. Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Игра «Запрещенное движение».	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Согласованность и ритмичность движений. Укрепление стопы. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий. Развитие силы рук, плечевого пояса.
68	Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.	Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий. Челночный бег 4х10м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с ограничением зоны отталкивания до 80 см).	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений. Ориентировка в пространстве. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.