Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат
для слепых и слабовидящих имени В.Ш.Дагаева»

Приложение 1
к АООП ООО

Утверждаю
Директор ГБОУ «С(к)ОШИСС имени В.Ш.Дагаева»
_ _____ ___/ Ч.А.Гайрабеков/
Приказ № 80 от _30 08_ 2024 г.

Рабочие программы
по учебным предметам основного общего образования
5-10 классы
(слепые)
2024 - 2025 учебный год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2D9961C1167822A7E76758B3D82425BF
Владелец: Гайрабеков Чингизхан Аюбович
Действителен: с 12.04.2024 до 06.07.2025

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат
для слепых и слабовидящих имени В.Ш.Дагаева»

Рабочая программа
по учебному предмету «адаптивная физическая культура»
5-10 классы
для слепых обучающихся
2024 - 2025 учебный год

Составитель: Наурдинов А.С.
учитель адаптивной физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре в 5-10-х классах разработана на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г № 1987 и АООП ООО для слепых обучающихся ГБОУ «С(к)ОШИСС имени В. Ш. Дагаева», разработанной в соответствии с ФАОП ООО ОВЗ, утвержденной Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1025.

Место предмета в учебном плане

На обучение адаптивной физической культуре выделяются часы учебного плана: в 5-10-х классах: 102 часа (3 ч. в неделю, 34 учебные недели).

Цель программы: освоить учебный материал.

- Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей, обучающихся.
- Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.
- Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Задачи программы:

в ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные задачи:

- создать условия для всестороннего гармонического развития и социализации обучающихся;
- создать условия для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- создать условия для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- создать условия для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Дидактические:

- Дать основы элементарных знаний о адаптивной физической культуре, личной гигиене, формировать у школьников, необходимые умения и навыки самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировку в спортивном зале, на стадионе), пользования спортивным инвентарём и адаптированными наглядными пособиями (с использованием сохранных анализаторов);
- развивать навыки ориентировки на слух, обучения основам базовых видов двигательных действий;

Воспитательные:

- воспитывать любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину;
- содействовать воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- воспитывать у учащихся чувство товарищества, взаимопомощи.
- содействовать воспитанию гармонически развитой личности;
- воспитывать мотивацию к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время;
- формировать адекватную оценку своих физических возможностей;
- воспитывать у обучающихся чувство товарищества, взаимопомощи.

Коррекционные:

- формировать у учащихся необходимые умения и навыки самостоятельной ориентировки (ориентировка в спортзале), пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями (с использованием сохранных анализаторов).
- улучшать кровоснабжение тканей глаза и мышечную систему глаза.
- развивать готовность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства.
- формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации детей с депривацией зрения.

Особенности реализации общеобразовательной программы при обучении слепых обучающихся:

Рабочая программа полностью сохраняет поставленные в общеобразовательной программе цели и задачи, а также основное содержание, но для обеспечения особых образовательных потребностей слепых обучающихся имеет особенности реализации. Эти особенности заключаются в следующем:

1. **постановке коррекционных задач:**

- формировать у слепых обучающихся необходимые умения и навыки самостоятельной ориентировки в пространстве, пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями при помощи сохранных анализаторов;
- улучшать кровоснабжение тканей глаза и мышечную систему глаза;
- развивать готовность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;
- формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации детей с глубокими нарушениями зрения;
- развивать ориентировку в пространстве.

2. **методических приёмах, используемых на уроках:**

- словесные методы обучения;
- метод наглядности;
- метод показа;
- метод дистанционного управления (учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством определенных команд);
- метод стимулирования двигательной активности (необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавляться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

3. **коррекционной направленности каждого урока:**

- соблюдение оптимальной зрительной и физической нагрузки на уроках;

- расстановка обучающихся на уроке, учитывая зрительный диагноз каждого ученика (в спортивном зале и на улице в зависимости от положения солнца);

4. требования к организации пространства:

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слепые обучающиеся, является безопасность и постоянство предметно-пространственной среды, что предполагает:

- определенное предметное наполнение спортивных залов (свободные проходы к местам занятий, инвентарю, входным дверям, безопасное ограждение выступающих углов, снаряда и другое);
- устранение факторов, негативно влияющих на состояние зрительных функций обучающихся (недостаточность уровня освещенности рабочей зоны, наличие бликов и другое), осязания, слуха;
- определенного уровня освещенности спортивных залов;
- наличие осязательных ориентиров для определения местоположения обучающегося и адаптированного инвентаря в спортивных залах.

При организации учебного процесса необходимо учитывать гигиенические требования. Из-за быстрой утомляемости зрения возникает особая необходимость в уменьшении зрительной нагрузки. В целях охраны зрения детей и обеспечения работоспособности необходимо:

- соблюдать режим дня и зрительной нагрузки;
- иметь рационально освещенный спортивный зал;
- использовать благоприятный для зрительного восприятия цветовой гаммы окружающих предметов, спортивного инвентаря, наглядных пособий и т.д.;
- осуществлять врачебно-педагогический контроль за самочувствием занимающихся;
- в солнечные дни использовать жалюзи;
- осуществлять контроль, за сохранением положения правильной осанки обучающихся во время урока.

При работе с иллюстрациями, макетами и натуральными объектами следует:

• предоставлять возможность использования рельефно-графических пособий и шарнирных кукол для создания представлений у обучающихся с депривацией зрения о различных статичных положениях, используемых на уроках адаптивной физической культуры.

• предъявлять их с соблюдением тифлопедагогических требований (достаточная освещенность, фон, статичное положение, возможность подойти на расстояние, удобное для восприятия и т.п.);

• комментировать восприятие (называть цвет, размер, положение в пространстве, форму, взаиморасположение объектов и т.п.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

5 класс:

1. Основы знаний о адаптивной физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (1 ч).

1.1. Естественные основы (в процессе урока).

Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц. Роль и значение занятий адаптивной физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами адаптивной физической культуры.

1.2. Естественные основы (в процессе урока).

1.3. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

1.4. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока).

Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

2. Двигательные умения и навыки.

2.1. Легкоатлетические упражнения (21 ч).

Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями.

Ходьба:

- ходьба с правильной работой рук и ног;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках;
- ходьба скрестным шагом;
- ходьба с внезапными остановками;
- ходьба с движениями рук;
- чередование ходьбы и бега до 100 м;
- ходьба в зале в разных направлениях, обходя маты и разные предметы;
- ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Бег:

- быстрый бег на месте: 2-3 раза по 4-6 секунд;
- медленный бег на месте: 2-3 раза по30-40 секунд;
- бег с ускорением;
- равно мерный бег 2-3 раза по 30 секунд;
- медленный бег 2-3 раза по 1,5 минуты;
- беговые упражнения на отрезках от 15 до 20м
- бег с заданным темпом и скоростью;
- бег на скорость в заданном коридоре;
- бег с преодолением различных препятствий на отрезках 40 – 60м
- встречная эстафета;
- бег на результат (60 м);
- свободный бег в играх.

Метания:

- метание разных предметов через препятствия (высота 2-2,5 м) с расстояния 3-4 м;
- метание мяча в цель с расстояния 4-6 м;
- метание мяча в движущуюся цель;
- броски набивного мяча;
- бросок мяча в горизонтальную цель;
- броски мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние;
- метание в играх.
- метание разных предметов весом до 200гр с места, с шага и ходьбы через препятствие высотой до 3м с расстояния 5 – 6м.
- метание гранаты весом 500гр с места и с шага на дальность.

Прыжки (выполняются только на матах или мягком грунте):

- прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед;
- прыжки в длину с места и с разбега на точность приземления;
- прыжки через скакалку;
- прыжки в длину по заданным ориентирам;
- прыжок в длину способом «согнув ноги»;
- тройной прыжок с места;
- прыжок в высоту с прямого разбега;
- прыжки в играх.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.2.Гимнастика с элементами акробатики (24 ч)

Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов. Упражнения для формирования

навыка правильной осанки, ритмические упражнения.

***Строевая подготовка*:**

- равнение в шеренге налево, направо, на середину;
- выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно»;
- расчет в шеренге и в колонне по одному, на «первый-второй»;
- повороты на месте направо и налево на пятке одной ноги и на носке другой;
- размыкание и смыкание приставными шагами;
- ходьба на месте с остановкой на два счета;
- передвижения: по диагонали, противоходом, змейкой.

ОРУ:

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц туловища;
- упражнения для развития мышц ног;
- упражнения для развития мышц всего тела.
- упражнения с набивными мячами (1кг).

Равновесия:

- стойка на носках по линии (одна нога впереди другой) с различными положениями рук;
- приседание с закрытыми глазами;
- сочетание упражнений, включающих удерживание груза на голове, с упражнением в равновесии;
- поднимание одной ноги с различными движениями рук;
- стойка на двух пятках и одной пятке;
- расхождение вдвоем на гимнастической скамейке;
- стоя поперек и продольно на бревне, выполнение различных положений рук, приседания;
- ходьба по бревну с перешагиванием через веревочку (веревочка на 25-30 см выше бревна);

- ходьба по бревну на носках, большими шагами и выпадами;
- ходьба с грузом на голове;
- балансирование гимнастической палки ногой;
- кружение во время ходьбы на 540^0 в разные стороны;
- чередование ходьбы на носках вперед и назад с поворотом на 180^0;
- повторение упражнений с закрытыми глазами;
- горизонтальное равновесие на одной ноге («ласточка»).

Акробатика:

- кувырок вперед в группировке из упора присев (строго по медицинским показаниям;
- стойка на лопатках из положения лежа на спине с опорой ногами на стенку;
- стойка на лопатках без опоры.

Лазанье и перелезания:

- лазание по гимнастической стенке во всех направлениях;
- лазанье по наклонной;
- лазанье по канату на высоту до 2 м свободным способом;
- перелезание через разные гимнастические снаряды высотой до 80 см;
- преодоление полосы препятствий перелезанием и подлезанием.

Упражнения с большим мячом:

- высокое подбрасывание мяча и ловля его;
- броски мяча друг другу разными способами.

Упражнения на точность:

- ходьба по прямой, воспроизведение участков пути (10, 15, 20, 30 м);
- повороты на месте и в движении по сигнал
- у;

- ходьба в колонне по два, соблюдая интервал и дистанцию;
- воспроизведение расстояния при прыжках в длину с места.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.3. Подвижные игры, эстафеты (22 ч)

Теория:

- правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет.
- название и правила проведения подвижных игр;
- инвентарь, оборудование, организация.

Практика:

- подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов;
- подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики;
- подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве;
- подвижные игры на развитие различных физических качеств;
- малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.

6-7 класс

I. Основы знаний о адаптивной физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (1 ч)

1.1. Естественные основы (в процессе урока). Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Роль зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы (в процессе урока). Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Историко-культурологический аспект. Основы истории возникновения и развития адаптивной физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта

1.4. Приемы закаливания. Способы самоконтроля (в процессе урока).

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

II. Двигательные умения и навыки

2.1. Легкая атлетика (14 ч). *Ходьба*. Ходьба с согласованным движением рук и ног. *Бег.* Отработка движений рук при беге. Бег на месте и с продвижением, с высоким подниманием бедра. Бег в различном темпе, с различной величиной шага, с поворотами, с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналам: присесть, лечь, встать на четвереньки, остановиться. Бег средним темпом до 1,5 минуты с ускорениями во время бега на 10 – 15 м. Свободный бег – 200м мальчики, 100м девочки. Изучение низкого старта. Бег с ускорением до 30м. Бег на скорость до 50м с высокого и низкого старта. Бег в чередовании с ходьбой: 40м шагом, 40м бегом на дистанцию до 500м. Легкий бег на звуковой сигнал 30 – 40 м по узкой дорожке шириной 1,5 – 2 м. *Метание.* Перебрасывание и ловля большого мяча между двумя занимающимися группами одной и двумя руками по воздуху и с ударом о землю (пол). Бросание и ловля набивного мяча весом 1 – 2 кг двумя руками снизу, от груди, из-за головы. Метание малого мяча в вертикальную, высоко расположенную мишень, правой и левой рукой. Метание правой и левой рукой малого мяча на дальность с места, с шага, с трех шагов. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега способом «согнув ноги». Прыжок с места с доставанием подвешенного мяча над головой, рукой.

2.2. Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)

Правила безопасности во время занятий. Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом.

Строевые упражнения. Повороты на месте кругом. Закрепление навыка построения в колонну по 1 и по 2. Построение в две шеренги. Перестроение на время по внезапным сигналам с дополнительными заданиями: а) из одной шеренги в две и сесть; б) из колонны по одному (с предварительным расчётом на 1 и 2) построиться в разных местах по указанию учителя. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной

амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом.

Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, обручи, скакалки).

Подготовительные упражнения: из упора присев – попеременное выставление ног в стороны, назад. Стоя на одной ноге, равновесие «ласточка» - дотянуться противоположной рукой до носка ноги. Передача мяча в стороны, назад, вперёд. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его во время ходьбы. Прыжки: подскоки на двух ногах; при последнем подскоке приземлиться на корточки (с опорой на пальцы рук). Прыжки с короткой скакалкой с продвижением вперед.

Лазанье: захват палки ногами, сидя на гимнастической скамейке (палка одним концом на полу, другой конец в руках). Качание на канате при захвате каната руками и ногами. Перемещение ног вверх с перехватом рук. Лазание по канату в три приёма (ознакомление).

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по бревну высотой до 60см с перешагиванием через предмет высотой до 20см. Ходьба по скамейке с поворотами кругом. Висы. Смешанные и простые висы: размахивание в висе; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок.

Опорный прыжок. Прыжок через гимнастического козла с ручками в упор, стоя на коленях, в упор присев. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно).

Контрольные требования: Гимнастическая комбинация на 32 счета (с ориентировкой на тактильные ощущения). Подтягивание в висе (м), девочки на низкой перекладине. Лазанье по канату. Пройти вперёд по бревну на высоте 60см с перешагиванием через набивной мяч и другие предметы высотой в 20см.

2.3 Кроссовая подготовка (17 ч).

Правила безопасного поведения на уроках кроссовой подготовки. Профилактика травм. История кроссового спорта. Значение кроссовой подготовки в труде и обороне. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и инвентарь. **Контрольные требования**: кросс 500м (девочки), 1000м (мальчики).

2.4 Адаптированные спортивные и подвижные игры голбол, торбол, элементы баскетбола (18 ч). Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Правила спортивных соревнований по баскетболу, голболу, футболу и их назначение.

«Голбол» - игра для слабовидящих детей. Правила техники безопасности на занятиях голболом. Ориентирование на площадке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Передвижение на звук мяча. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Броски мяча в парах на точность. Броски мяча из различных исходных положений. Упражнения с набивным мячом (вес 1 кг.). Броски мяча в стену на точность и силу броска. Ловля мяча без зрительного контроля. Передачи мяча на звуковой ориентир в парах. Перекатывание мяча в парах на звуковой ориентир.

Торбол. Правила игры в торбол. Размеры площадки, ориентирование на площадке без зрительного контроля. Стойка игрока. Ориентирование на площадке по коврикам, перемещение игроков на площадке. Броски мяча в парах. Перемещение игрока по площадке с выполнением броска. Перекатывание мяча в парах про диагонали. Броски мяча в парах. Прыгающий мяч**.**

2.5. Вариативная часть (4 ч).

Распределены часы по разделу программы и включены упражнения на формирования правильной осанки. Специальные упражнения для глаз. Профилактика плоскостопия. Легкая атлетика. Гимнастика. Кроссовая подготовка. Правила проведения и безопасность.

8-10 класс

I. основы знаний о адаптивной физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (5 ч).

1.1. Естественные основы (в процессе урока). Совершенствование физических способностей. Личная гигиена в процессе

занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы (в процессе урока). Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма. Тестирование уровня двигательной подготовленности.

1.3 Культурно-исторические основы. Российские чемпионы летних и зимних Олимпийских и Паралимпийских игр. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

1.4 Приемы закаливания. Способы самоконтроля (в процессе урока). Купание в открытых водоёмах. Пользование баней.

II. Двигательные умения и навыки (14 ч):

2.1. Легкая атлетика. *Теоретические сведения:* влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Бег с переменной скоростью на дистанции от 100 до 200м. Легкий бег группой 10 – 12 человек до 400м – юноши, до 300м – девушки, ориентируясь по звуку шагов рядом бегущих. Медленный бег по дистанции 5 – 9 мин. *Прыжки (выполнять только на матах или мягком грунте).* Прыжки на одной, двух ногах на месте. Медленный бег с подскоком вверх через 1 – 2 – 4 – 6 шагов до 60м. Прыжки с зажатыми голенью мячами на расстоянии 10 – 15м. Прыжки с места в высоту, длину, двойной, тройной. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». *Метание*. Бросание и толкание набивного мяча двумя руками и одной рукой (3кг – юноши, 2кг – девушки): толчком от груди, с 1 – 3 шагов броски из-за головы. Отведение гранаты на два шага с места и с подхода. Метание гранаты двумя руками из-за головы с 3-х шагов. Метание гранаты весом 700гр (юноши) и 500гр (девушки) с разбега. Толкание ядра с места и со скачка.

2.2. Гимнастика с элементами акробатики (21 ч).

Теоретические требования: проверка исправности гимнастических снарядов. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Передвижение строевым шагом. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. *Общеразвивающие упражнения.* Упражнения без предметов и с предметами на гимнастической скамейке, стенке, подобранные с учетом основного содержания. Упражнения в сопротивлении. Сгибание и разгибание рук, сгибание и выпрямление ног. Составление и выполнение комплекса упражнений из пройденного материала для утренней гимнастики. Два – три кувырка вперед. Переворот в сторону. Полушпагат с различными положениями рук.

Упражнения на снарядах. *Перекладина низкая (для юношей). 1-я группа.* Из упора стоя махом одной и толчком другой подъём

переворотом в упор. Перемах правой (левой) вперед, назад. 2-*я группа.* Подъём верхом. Оборот верхом вперёд. Поворот *Брусья разновысокие низкие.* В висе на нижней жерди, лицом к нижней, размахивание изгибами. Соединения из пройденного материала. *Брусья параллельные (для юношей).* Из размахивания на предплечьях махом вперед подъем. Из размахивания на предплечьях махом назад подъем. Размахивания в упоре. Из размахивания в упоре махом вперед соскок углом. Из размахивания в упоре махом назад соскок прогнувшись. Соединения из пройденного материала. *Опорный прыжок.* Прыжок через гимнастического козла с ручками в упор стоя на коленях, в упор присев. *Упражнения на ориентирование без зрительного контроля.* Бег на звуковой сигнал. Бег с изменением направления по памяти (до 4-х направлений). *Гимнастическое бревно.*

Равновесие. Различные повороты на 270 и 360 градусов с остановкой на носках. На гимнастическом бревне в стойке на одной ноге различные движения руками и ногой, ходьба с различными способами без предмета и с предметом. Ходьба с несложными движениями рук, ног, с поворотом на 90^0, 180^0. Два перекидных прыжка в равновесие «ласточка». Удержание на голове груза 1 кг, ходьба с этим грузом. Динамические упражнения на 12 – 14 счетов, стоя на одной ноге. Кружение в разные стороны до 6 оборотов. Сидя на гимнастической скамейке высокий угол.

Контрольные требования: Гимнастическая комбинация на 32 счета. Подтягивание в висе (м), девочки на низкой перекладине. Лазанье по канату в три приёма (подъём и спуск) мальчики 3м, девочки 2м. Завязывание «петли» и «восьмерки» на канате.

2.3 Адаптированные спортивные и подвижные игры баскетбол, голбол, торбол, футбол (24 ч). Дальнейшее обучение технике движений, пройденных в 8 классе. Правила спортивных соревнований по пионерболу, баскетболу, голболу, футболу и их назначение.

Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо-

собностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Контрольные требования: - техника передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу; - техника выполнения нижней и верхней прямой подачи мяча**.**

Голбол. Передачи мяча в парах. Умение ориентироваться на площадке. Броски мяча в парах с места, с двух, трех шагов разбега. Броски мяча после передачи партнёру. Блокирование мяча. Ловля мяча без зрительного контроля. Пенальти. Учебная игра с применением переходов и передач мяча. Судейство соревнований по голболу.

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок, тактические действия, игра по правилам.

Контрольные требования: - ведение мяча в движении с изменением направления; штрафной бросок.

Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра вратаря. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

2.4. Вариативная часть (4 ч).

Распределены часы по разделу программы и включены упражнения на совершенствования формирования правильной осанки. Специальные упражнения для глаз. Профилактика плоскостопия. Адаптированные спортивные подвижные игры с элементами пионербола, баскетбола, голбола. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Правила проведения и безопасность.

Учебно-методический комплекс

5 класс:

- Лях В.И. Физическая культура: учебник для 5 кл. - М.: Просвещение, 2013.
- Маллаев Д.М. Игры для слабовидящих. – М., 2001.
- Патриков А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре: для обучающихся 5 кл. К УМК В.И. Ляха. Школа России. ФГОС, 2014.
- Ростомашвили Л.Н. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения // Частные методики адаптивной физической культуры: Учебник. Гл. 3. / под общ. ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. - С. 92 -157.
- Ростомашвили Л.Н. Подвижные игры для слабовидящих Гл. 2. // Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развитии / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2002 – С. 33–59.
- Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения: Метод. рекомендации для учителей, воспитателей, родителей. – Издание второе, исправленное и дополненное. – М.: Школьный вестник, 2002.

6-7 класс:

- Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 5-6-7кл. -М.: Просвещение, 2017.
- Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 5-6-7кл. -М.: Просвещение, 2013.
- Лях В.И. Физическая культура. 5-6-7кл. ЭФУ. -М.: Просвещение, 2018
- В. И. Лях. Теория и практика физической культуры, 2009.
- Лях В.И. Физическая культура: для учащихся 5–9кл. Тестовый контроль. - М.: Просвещение, 2015
- Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание. Учебно-методическое пособие. -М., 2002
- Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения. -М., 2002

8-9 класс:

- Физическая культура. 8–10 классы / под ред. М. Я. Виленского. М.: Просвещение, 2013г.
- В. И. Лях. Теория и практика физической культуры, 2009.
- В. И. Лях. Физическая культура: для учащихся 5–10кл. Тестовый контроль. М., Просвещение, 2012.

- А. Б. Лагутин. Командные соревнования по физической подготовке. Физическая культура в школе, 2008.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий адаптивной физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку одноклассникам при выполнении учебных заданий;
- доброжелательно и уважительно относиться к одноклассникам при объяснении ошибок и способах их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем, соблюдать требования техники безопасности;
- взаимодействовать с одноклассниками, соблюдая правила проведения подвижных игр;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Тематическое планирование

5 класс

Программные разделы темы	Программное содержание	Характеристика деятельности
1.Инструктаж по ТБ на уроках АФК (1 ч)	Инструктаж по ТБ. Ходьба с правильной работой рук и ног.	Знать: правила ТБ. Уметь: бегать на месте в медленном темпе.
2. Легкоатлетические упражнения (21 ч)	Различные виды ходьбы. Бег на месте. Техника выполнения низког старта. Бег с ускорением. Бег по дистанции 60 м максимальной скоростью. Бег с ускорением. Бег по дистанции 60 м н результат.	Уметь: правильно выполнять низкий старт. Уметь: бегать с ускорением. Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью. Знать: правила игры в пионербол. Уметь: метать через препятствия. Уметь: метать через препятствия.

	Название и правила спортивных иг инвентарь. Метание малого мяча. Метание разных предметов чер препятствия. Метание разных предметов чер препятствия. Броски набивного мяча к стенке. Изучение техники метания. Метание мяча на дальность полет Подвижные игры с метанием. Броски набивного мяча к стенке двум руками. Броски набивного мяча к стенке одной рукой Бросок мяча парами. Прыжки на двух ногах на месте и продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с разбега, чер препятствия. Прыжки через скалку на месте и продвижением вперед. Эстафеты с элементами прыжков. Подвижные игры на мяче «футбол». Прыжки на одной ноге с преодоление препятствий.	Уметь: выполнять броски набивного мяча. Уметь: выполнять технику метания. Уметь: попадать в горизонтальную цель. Уметь: выполнять броски набивного мяча. Уметь: выполнять броски набивного мяча. Уметь: выполнять броски набивного мяча. Уметь: выполнять броски набивного мяча парами. Уметь: прыгать на двух ногах. Уметь: выполнять прыжок. Уметь: выполнять прыжок. Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: прыгать через скакалку. Уметь: прыгать на двух ногах. Знать: правила выполнения эстафеты. Знать: правила выполнения игры. Уметь: правильно выполнять прыжки максимальным усилием. Уметь: регулировать эмоции в процессе урока. Уметь: играть в голбол, торбол по упрощенным правилам.

	Повторение изученного материала. Подвижные игры с элементами голбол торбола. Приемы закаливания.	
3. Гимнастика с элементами акробатики (24 ч)	Эстафеты на развитие сохранных анализаторов, скоростных качеств. Подвижные игры. Правила безопасности на уроках гимнастики Название снарядов и гимнастических элементов. Совместные или одиночные занимающихся в строю. Построение и перестроение в шеренге. Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в стойках. Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в седах. Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в упорах. Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в равновесиях. Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения шпагат. Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в приседов. Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения выпадах.	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: выполнять эстафеты с различными заданиями Знать: правила выполнения игры. Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в движении. Уметь: сохранять правильную осанку. Уметь: играть со звуковым мячом. Уметь: выполнять положения в стойках. Уметь: выполнять положения в седах. Уметь: выполнять положения в упорах. Уметь: выполнять положения в равновесиях. Уметь: выполнять шпагат. Знать: положения приседов. Уметь: выполнять выпады. Уметь: выполнять наклоны. Уметь: выполнять положения в группировке. Уметь: выполнять перекаты. Уметь: выполнять кувырок. Знать: основным акробатическим упражнения. Уметь: выполнять мост. Уметь: выполнять 3 части гимнастической комбинации. Уметь: лазать два приема.

	Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения в наклонах. Обучение основным акробатическим упражнениям. Положения группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Обучение основным акробатическим упражнениям. Перекаты. Обучение основным акробатическим упражнениям. Кувырок вперед, назад. Обучение основным акробатическим упражнениям. Длинный кувырок, кувырок в сторону. «Мост» лежа на спине. «Мост» с помощью. Обучение основным акробатическим упражнениям. Поворот в сторону. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату в три приема. Перелезания через препятствий. Висы, стоя хватом сверху. Висы с хватом снизу, смешанным.	Уметь: выполнять три приема. Знать: знать термины по разделу «Гимнастика» Уметь: выполнять висы. Уметь: выполнять висы
4.Подвижные игры, эстафеты (22 ч)	Работа на тренажёрах. Подвижные игры на развитие различных физических качеств. Техника безопасности во время проведения подвижных игр и эстафет. Эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные игры с элементами пионербола.	Уметь: работать на тренажерах и выполнять задания, используя сохранные анализаторы. Знать: правила по ТБ. Уметь: выполнять эстафеты с преодолением препятствий.

	Основы знаний. Подвижные игры с элементами баскетбола. Основы знаний. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с изменением скорости и направления. Повороты мячом. Передачи мяча одной руко сбоку, снизу, от плеча. Действия игроков в защите. Броски мяча по кольцу одной рукой от голов и от плеча. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. Подвижна игра: «Пустое место». Развитие скоростно-силовых качеств. «Прыжки по полосам». Прыжки на месте и с продвижением. Эстафета: «Веревочка под ночами». Эстафеты с обручами. Игра: «Предал-садись». Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег. Разучивание метания на дальность. Учет метения на дальность.	Знать: основы знаний. Знать: основы знаний. Уметь: выполнять ведения мяча. Уметь: выполнять передачи мяча. Уметь: выполнять действия в защите. Уметь: выполнять броски. Уметь: играть двухстороннюю игру. Знать: правила игры. Знать: скоростно-силовые качества. Уметь: выполнять прыжки. Знать: правила эстафеты. Знать: правила эстафеты. Знать: правила игры. Знать: правила эстафетного бега. Уметь: преодолеть препятствий. Уметь: выполнять бег. Уметь: выполнять метание. Уметь: выполнять метание.

6-7 класс:

Программные разделы темы	Программное содержание	Характеристика деятельности
1. Инструктаж по ТБ на уроках АФК (1 ч)	Первичный инструктаж безопасного поведения на уроках Л/А и подвижных играх.	Уметь соблюдать правила безопасного поведения на уроках. Знать историю возникновения лёгкой атлетики.
2. Легкая атлетика (14 ч)	Ходьба с согласованным движением рук и ног. Игровой урок. Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх. Ходьба на носках с выпадами, скользящими шагами, в полуприсиде. Ходьба с движением рук (на поясе, к плечам, за спину, за голову, в стороны, вверх и др.). Свободный бег – 200м мальчики, 100м девочки. Игровой урок. Развитие выносливости и ловкости в подвижных играх и эстафетах. Прыжки в играх. Ходьба боком (приставными шагами), вперед по прямой до 40 – 50 м на звуковой сигнал. Ходьба боком (приставными шагами), вперед по прямой до 40 – 50 м на звуковой сигнал. Игровой урок. Подвижные игры с	Уметь выполнять ходьбу и бег с согласованным движением рук и ног. Уметь: применять качества быстроты и ловкости в подвижных играх. Уметь: выполнять ходьбу с заданием Уметь: выполнять ходьбу с движениями рук, бег на звуковой сигнал. Уметь: применять качества выносливости и ловкости в подвижных играх. Уметь: выполнять ходьбу с согласованным движениями рук и ног, бег с заданиями. Уметь: выполнять бег по заданию учителя. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании Уметь: правильно выполнять основные движения в метании Контроль движений в метании. Владеть терминологией по текущей теме. Знать, что такое правильная осанка. Знать: разновидности прыжков в легкой атлетике. Уметь: выполнять прыжок в длину с места

	элементами метаний. Игра «Попади в мяч». Ходьба наперегонки на расстояние до 60м. Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта. Бросание и ловля звукового мяча весом двумя руками снизу, от груди, из-за головы. Игровой урок. Развитие гибкости, равновесия в подвижных играх и эстафетах.	Уметь: применять скоростно-силовые качества и координационные способности в играх. Уметь: метать мяч с места, знать терминологию по теме лёгкая атлетика Уметь: выполнять упражнения по заданному контролю. Знать: технику метания мяча, подводящие упражнения к метанию. Уметь: применять ловкость и координацию движений в подвижных играх и эстафетах.
3. Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)	Ходьба. Бег. Имитация отталкивания прыжка в высоту, в длину, в легком беге на каждый пятый шаг. Метание малого мяча на технику, точность в вертикальную, высоко расположенную мишень, правой и левой рукой. Игровой урок. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движения средствами легкой атлетики. Ходьба. Бег с ускорением до 30м. Ходьба. Бег. Прыжок в длину с места. Игровой урок. Развитие ловкости, координации движения средствами подвижных игр и эстафет. Прыжок с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с места через гимнастическую скамейку.	Уметь: показывать технику выполнения метания. Знать: технику метания мяча, подводящие упражнения к метанию. Уметь выполнять упражнения по заданному контролю. Знать: технику метания мяча, подводящие упражнения к метанию Уметь: применять скоростно-силовые качества в подвижных играх и эстфетах. Уметь: правильно распределить силы по дистанции.

	Ходьба. Бег. Прыжок в длину с места на результат. Игровой урок. Развитие скоростно-силовых качеств, средствами подвижных игр и эстафет. Прыжок в длину с места на результат. Различные виды ходьбы.	
4. Кроссовая подготовка (17 ч)	ОРУ. Строевые упражнения. Лазание по канату. Игра: «Иди точно». Игровой урок. Развитие ловкости, скоростных качеств, средствами подвижных игр и эстафет. Игровой урок. Игры с элементами голбола. Игровой урок. Игры на развитие координации движений. Подвижные игры. Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Правила спортивных соревнований по голболу, и их назначение. Правила техники безопасности на занятиях голболом. Ориентирование на площадке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Броски мяча в парах на точность. Голбол. Стойка игрока. Ориентирование на	Уметь: выполнять упражнения на гимнастических снарядах. Уметь: применять ловкость и скоростные качества в играх. Знать: основные правила голбола, основную стойку голболиста. Уметь: применять координационные способности в играх. Знать: Основные требования на игровых уроках. Знать: правила игры голбол. Уметь: ориентироваться на площадке Уметь: выполнять броски мяча на точность Уметь: ориентироваться на площадке без зрительного контроля. Знать: правила игры голбол. Уметь: выполнять броски мяча. Уметь: выполнять броски мяча. Уметь: играть в голбол по всем правилам. Знать: правила игры торбол.

	площадке по коврикам, перемещение игроков на площадке. Броски мяча в стену на точность и силу броска. Ловля мяча без зрительного контроля. Броски мяча в стену на точность и силу броска. Ловля мяча без зрительного контроля. Передачи мяча на звуковой ориентир в парах. Тренировочная игра в голбол. Кроссовая подготовка. Правила игры в торбол. Размеры площадки, умение ориентироваться на площадке без зрительного контроля. Ориентирование на площадке без зрительного контроля. Броски мяча в парах. Марш-бросок 2000м.	Уметь: ориентироваться на площадке. Уметь: выполнять броски в парах. Знать: правила игры торбол. Уметь: ориентироваться на площадке без зрительного контроля. Знать: правила игры торбол.
5. Адаптированные спортивные и подвижные игры голбол торбол, элементы баскетбола (18 ч).	Торбол. Стойка игрока**.** Элементы баскетбола. Основные правила игры, основные приёмы игры. Кроссовая подготовка. Баскетбол. Отбивания мяча на месте. Передача мяча различными способами на звуковой сигнал Игры в пионербол. Игровой урок. Игра пионербол.	Уметь: работать в паре с учителем, знать основные правила и приёмы игры. Уметь: работать в паре с учителем, отбивать мяч на месте. Знать: Основные требования на игровых уроках. Знать: правила игры в пионербол.

	Игровой урок. Эстафета с элементами волейбола. Футбол. Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игровой урок. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Основные правила игры в волейбол. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами волейбола. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра в мини-волейбол. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Адаптированные спортивные игры. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Основные правила игры в баскетбол, основные приёмы игры. Правила ТБ. Адаптированные спортивные игры. Развитие координации и точности движений. «Подбрось - поймай».	Уметь: останавливать мяч внутренней стороной стопы. Уметь: играть в футбол по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Уметь: вести мяч по прямой с изменениями направления движения. Уметь: выполнять верхнею передачу мяча на месте. Знать: правила игры в мини-волейбол. Знать: стойку волейболиста, уметь принимать мяч снизу двумя руками над собой. Уметь: выполнять специальные упражнения для профилактики зрения Знать: историю развития баскетбола, уметь отбивать мяч на месте Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Уметь: отбивать мяч на месте, знать терминологию по теме лыжная подготовка.

	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Баскетбол. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Терминология баскетболиста. Эстафеты с баскетбольным мячом. Ведения мяча. Игра «Стритбол».	

8-9 класс:

Программные разделы и темы	**Программное содержание**	**Характеристика деятельности**
1.Инструктаж по ТБ на уроках АФК (1ч)	Правила ТБ. Теоретические сведения: влияние занятий легкой атлетикой на разв итие физических качеств.	Уметь соблюдать правила безопасного поведения на уроках, знать историю лёгкой атлетики.
2. Основы знаний о адаптивной физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (5 ч).	Совершенствование физических способностей. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма. Тестирование уровня двигательной подготовленности.	

	Российские чемпионы летних и зимних Олимпийских и Паралимпийских игр. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Купание в открытых водоёмах. Пользование баней.	
3.Двигательные умения и навыки (14 ч)	Бег. Специальные беговые упражнения на месте и отрезках с различной интенсивностью. Игровой урок. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам эстафет и подвижных игр. Бег с максимальной скоростью (30м). Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом 2-3 повторения Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом 2-3 повторения. Игровой урок. Развивать выносливость по средствам подвижных игр и эстафет. Теоретические сведения: влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств. Бег. Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и отрезках с	Уметь пробегать 30 м с высокого старта. Уметь пробегать с максимальной скоростью 20 м. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м. Знать содержание текущего материала. Знать: Технику выполнения прыжка в длину с места. Уметь прыгать в длину с места. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места Уметь: правильно выполнять основные движения в метании. Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию Владеть терминологией по текущей теме.

	различной интенсивностью. Игровой урок. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам эстафет и подвижных игр. Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и в движении на различных отрезках. Бросание и толкание набивного мяча (2кг - юноши, 1кг - девушки) двумя и одной рукой: толчком от груди, с 1-3-5 шагов из-за головы, с шага вперед-вверх.	
4.Гимнастика с с элементами акробатики (21 ч).	Игровой урок. Развитие выносливости по средствам подвижных игр и эстафет. Совершенствование техники низкого старта. Бег с ускорениями (2 – 3 на расстоянии 100м). Специальные беговые упражнения на месте и в движении на различных отрезках. Игровой урок. Развитие силы и быстроты, выносливости по средствам эстафет. Голбол. Прыжки на одной, двух ногах на месте. Медленный бег с подскоком вверх через 1 – 2 – 4 – 6 шагов до 60м. Медленный бег по дистанции 5 – 9 мин. Игровой урок. Развитие выносливости по	Знать: в каких играх мы развиваем выносливость. Уметь выполнять низкий старт. Знать: разновидности прыжков в легкой атлетике. Уметь выполнять ускорения. Знать подводящие упражнения к метанию мяча. Уметь подбрасывать и ловить мяч без зрительного контроля. Уметь распределять силы по дистанции. Знать подводящие упражнения к прыжкам в длину. Знать: основные термины по теме лёгкая атлетика Уметь: играть в голбол по упрощённым правилам Знать: правила проведения соревнований по прыжкам в длину.

	средствам подвижных игр и эстафет. Учебная игра в голбол. Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и в движении на различных отрезках. Прыжки с места в высоту, длину, двойной, тройной. Прыжки в длину с места на результат. Игровой урок. Эстафеты с элементами волейбола. Игровой урок. Развитие быстроты, выносливости по средствам эстафет. Игровой урок. Игра в голбол без зрительного анализатора. Подвижные игры.	Уметь применять их на практике Описывать технику передачи мяча сверху. Уметь: передавать мяч партнёру во время эстафет Знать: в каких играх и упражнениях мы развиваем быстроту и выносливость Уметь: ориентироваться на площадке без зрительного анализатора. Знать: в каких играх и упражнениях развиваются координационные качества.
5. Адаптированные спортивные и подвижные игры баскетбол, голбол, торбол, футбол (24 ч).	Игровой урок. Игры с элементами бега. Развитие скоростно-силовых качеств. Игровой урок. Игра пионербол. Игровой урок. Эстафета с элементами волейбола. Футбол. Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игровой урок. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	Знать: в каких играх и упражнениях мы развиваем скоростно-силовые качества. Знать: правила игры в пионербол Уметь: передавать мяч партнёру во время эстафет. Уметь: останавливать мяч внутренней стороной стопы. Уметь: играть в футбол по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Уметь: вести мяч по прямой с изменениями направления движения. Уметь: выполнять верхнею передачу мяча на

	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Основные правила игры в волейбол. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами волейбола. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра в мини-волейбол. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Адаптированные спортивные игры. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Упражнения для формирования осанки, Специальные упражнения для глаз. Значение зрения. Физическое самовоспитание. Основные правила игры в баскетбол, основные приёмы игры. Правила ТБ. Адаптированные спортивные игры. Развитие координации и точности движений. «Подбрось - поймай». Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Баскетбол. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Терминология баскетболиста.	месте. Знать: правила игры в мини-волейбол. Знать: стойку волейболиста, уметь принимать мяч снизу двумя руками над собой. Уметь: выполнять специальные упражнения для профилактики зрения Знать: историю развития баскетбола, уметь отбивать мяч на месте Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Уметь: отбивать мяч на месте, знать терминологию по теме лыжная подготовка. Уметь владеть мячом в игре баскетбол Уметь владеть мячом в игре баскетбол Знать: правила игры в стритбол. Уметь: владеть мячом в стритбол. Уметь соблюдать правила безопасного поведения на уроках, знать историю лёгкой атлетики. Уметь пробегать 30 м с высокого старта Уметь пробегать с максимальной скоростью 20 м. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м. Знать содержание текущего материала. Уметь прыгать в длину с места. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места

	Эстафеты с баскетбольным мячом. Ведения мяча. Игра «Стритбол». Правила ТБ. Теоретические сведения: влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств. Бег. Специальные беговые упражнения на месте и отрезках с различной интенсивностью. Игровой урок. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам эстафет и подвижных игр. Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом 2-3 повторения. Теоретические сведения: влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств. Бег. Совершенствование специальных беговых упражнений на месте. Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и в движении на различных отрезках.	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию.

Календарно-тематическое планирование 5 класс
(Количество часов: всего 68 часов, в неделю 2 часа)

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			по плану	по факту	
1	Инструктаж по ТБ на уроках АФК.	1	04.09.2023		
2	Бег с ускорением от 30-40 м.	1	07.09.		
3	Скоростной бег до 40 м.	1	11.09.		
4	Бег на 60 м (на результат).	1	14.09.		
5	Прыжок в длину с разбега.	1	18.09.		
6	Совершенствование прыжков в длину с разбега.	1	21.09.		
7	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1	25.09.		
8	Прыжок в длину с разбега.	1	28.09.		
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	02.10.		
10	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	05.10.		
11	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1	09.10.		
12	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1	12.10.		
13	Бег в равномерном темпе до 10 минут.	1	16.10.		
14	Кроссовый бег до 12 минут.	1	19.10.		
15	Кроссовый бег до 13 минут.	1	23.10.		
16	Кроссовый бег до 14 минут.	1	26.10.		
17	Кроссовый бег до 15 минут.	1	06.11.		

18	Кроссовый бег до 16 минут.	**1**	**09.11.**		
19	Кроссовый бег до 17 минут.	**1**	**13.11.**		
20	Кроссовый бег до 18 минут.	**1**	**16.11.**		
21	Кросс по пересеченной местности 1000 м.	**1**	**22.11.**		
22	Основные правила игры в футбол.	**1**	**23.11.**		
23	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	**1**	**27.11.**		
24	Удары по воротам на точность.	**1**	**30.11.**		
25	Комбинация из освоенных элементов.	**1**	**04.12.**		
26	Игра в мини-футбол.	**1**	**07.12.**		
27	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.	**1**	**11.12.**		
28	ТБ. Основные правила игры в баскетбол.	**1**	**14.12.**		
29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	**1**	**18.12.**		
30	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	**1**	**21.12.**		
31	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	**1**	**25.12.**		
32	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	**1**	**28.12.**		
33	ТБ при занятиях на спортивных снарядах.	**1**	**08.01.24.**		
34	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	**1**	**11.01.**		
35	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	**1**	**15.01.**		
36	Броски в кольцо одной и двумя руками с места.	**1**	**18.01.**		

37	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения.	**1**	**22.01.**		
38	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения**.**	**1**	**25.01.**		
39	Броски мяча в кольцо с места.	**1**	**29.01.**		
40	Вырывание и выбивание мяча.	**1**	**01.02.**		
41	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	**1**	**05.02.**		
42	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	**1**	**08.02.**		
43	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	**1**	**12.02.**		
44	Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо.	**1**	**15.02.**		
45	Игровые задания 2:1, 3:1.	**1**	**19.02.**		
46	Игровые задания 3:2, 3:3.	**1**	**22.02.**		
47	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	**1**	**26.02.**		
48	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	**1**	**29.02.**		
49	Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	**1**	**04.03.**		
50	Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	**1**	**07.03.**		
51	Круговая тренировка.	**1**	**11.03.**		
52	Кувырок вперед.	**1**	**14.03.**		
53	Кувырок назад.	**1**	**25.03.**		
54	Стойка на лопатках.	**1**	**28.03.**		

55	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	**1**	**01.04.**		
56	«Мост» из положения лежа на спине.	**1**	**04.04.**		
57	Комбинация из освоенных элементов.	**1**	**08.04.**		
58	Комбинация из освоенных элементов.	**1**	**11.04.**		
59	Висы.	**1**	**15.04.**		
60	Опорный прыжок.	**1**	**18.04.**		
61	Круговая тренировка.	**1**	**22.04.**		
62	Сгибание разгибание рук в упоре.	**1**	**25.04.**		
63	Упражнения в равновесии.	**1**	**29.04.**		
64	Прыжки в скакалку в тройках.	**1**	**02.05.**		
65	Прыжки со скакалкой 30 сек.	**1**	**06.05.**		
66	Лазанье по канату в два приема.	**1**	**09.05.**		
67	Лазанье по канату в два приема.	**1**	**13.05.**		
68	ТБ. Основные правила игры в волейбол.	**1**	**16.05.**		

Календарно-тематическое планирование 6 класс
(Количество часов: всего 68 часов, в неделю 2 часа)

№	**Тема урока, основное содержание**	**Кол-во часов**	**Дата проведения**		**Примечание**
			по плану	**по факту**	
1	Первичный инструктаж безопасного поведения на уроках АФК.	**1**	**04.09.2023**		
2	Ходьба с согласованным движением рук и ног.	**1**	**06.09.**		

3	Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх.	**1**	**07.09.**		
4	Ходьба на носках с выпадами, скользящими шагами, в полуприсиде.	**1**	**11.09.**		
5	Свободный бег – 200м мальчики, 100м девочки.	**1**	**14.09.**		
6	Игровой урок. Прыжки в играх.	**1**	**18.09.**		
7	Ходьба боком (приставными шагами), вперед по прямой до 40 – 50 м на звуковой сигнал.	**1**	**21.09.**		
8	Ходьба боком (приставными шагами), вперед по прямой до 40 – 50 м на звуковой сигнал.	**1**	**25.09.**		
9	Подвижные игры с элементами метаний.	**1**	**28.09.**		
10	Ходьба наперегонки на расстояние до 60м.	**1**	**03.10.**		
11	Бросание и ловля звукового мяча весом двумя руками снизу, от груди, из-за головы.	**1**	**05.10.**		
12	Развитие гибкости, равновесия в подвижных играх и эстафетах.	**1**	**10.10.**		
13	Ходьба. Бег.	**1**	**12.10.**		
14	Метание малого мяча.	**1**	**17.10.**		
15	Игровой урок. Игра «Попади в мяч».	**1**	**19.10.**		
16	Бег с ускорением до 30м.	**1**	**24.10.**		
17	Прыжок в длину с места.	**1**	**26.10.**		
18	Развитие ловкости, координации движения средствами подвижных игр и эстафет.	**1**	**07.11.**		
19	Прыжок с разбега способом «согнув ноги».	**1**	**09.11.**		
20	Прыжок в длину с места на результат.	**1**	**14.11.**		
21	Игровой урок. Игра в пионербол.	**1**	**16.11.**		

22	Прыжок в длину с места на результат.	**1**	**21.11.**		
23	Игровой урок. Игра «Голбол».	**1**	**23.11.**		
24	Игра на внимание.	**1**	**28.11.**		
25	Прыжок через гимнастического коня в упор, стоя на коленях, в упор присев.	**1**	**30.11.**		
26	Качание на канате при захвате каната руками и ногами.	**1**	**05.12.**		
27	Повороты на месте кругом.	**1**	**07.12.**		
28	Подвижная игра: «Смирно!»	**1**	**12.12.**		
29	Смешанные висы и упоры.	**1**	**14.12.**		
30	Ходьба по скамейке с поворотами кругом.	**1**	**29.12.**		
31	Подтягивания в висе, в висе лежа.	**1**	**21.12.**		
32	ОРУ. Строевые упражнения.	**1**	**26.12.**		
33	Подвижная игра на развитие выносливости.	**1**	**28.12.**		
34	ТБ при занятиях на спортивных снарядах.	**1**	**09.01.24.**		
35	Подвижная игра на развитие выносливости.	**1**	**11.01.**		
36	Подвижная игра: «Кто сильнее!»	**1**	**16.01.**		
37	Гимнастическое бревно - стойка на коленях с опорой на руки.	**1**	**18.01.**		
38	ОРУ. Строевые упражнения.	**1**	**23.01.**		
39	Кроссовая подготовка.	**1**	**25.01.**		
40	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	**1**	**30.01.**		
41	Акробатические элементы. Игра: «Где ты?».	**1**	**06.02.**		
42	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	**1**	**08.02.**		
43	Лазание по канату. Игра: «Иди точно».	**1**	**13.02.**		
44	Лазание по канату в три броска.	**1**	**15.02.**		
45	Развитие ловкости, скоростных качеств, средствами	**1**	**20.02.**		

	подвижных игр и эстафет.				
46	Игры с элементами голбола.	**1**	**22.02.**		
47	Игры на развитие координации движений.	**1**	**27.02.**		
48	Игра в пионербол.	**1**	**29.02.**		
49	Правила спортивных соревнований по голболу, и их назначение.	**1**	**05.03.**		
50	Правила спортивных соревнований по голболу, и их назначение.	**1**	**07.03.**		
51	Правила техники безопасности на занятиях голболом.	**1**	**12.03.**		
52	Специальные упражнения с мячом, броски мяча.	**1**	**14.03.**		
53	Специальные упражнения с мячом, броски мяча.	**1**	**26.03.**		
54	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	**1**	**28.03.**		
55	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	**1**	**02.04.**		
56	Голбол. Стойка игрока**.**	**1**	**04.04.**		
57	Голбол. Стойка игрока**.**	**1**	**09.04.**		
58	Ориентирование на площадке по коврикам, перемещение игроков на площадке.	**1**	**11.04.**		
59	Броски мяча в стену на точность и силу броска.	**1**	**16.04.**		
60	Броски мяча в стену на точность и силу броска.	**1**	**18.04.**		
61	Броски мяча на звуковой ориентир в парах.	**1**	**23.04.**		
62	Ловля мяча без зрительного контроля.	**1**	**25.04.**		
63	Кроссовая подготовка.	**1**	**30.04.**		
64	Кроссовая подготовка.	**1**	**07.05.**		
65	Тренировочная игра в голбол.	**1**	**09.05.**		
66	Правила игры в торбол.	**1**	**14.05.**		

67	Размеры площадки, умение ориентироваться на площадке без зрительного контроля.	**1**	**16.05.**		
68	Размеры площадки, умение ориентироваться на площадке без зрительного контроля.	**1**	**20.05.**		

Календарно-тематическое планирование 7 класс
(Количество часов: всего 68 часов, в неделю 2 часа)

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			по плану	по факту	
1	Первичный инструктаж безопасного поведения на уроках Л/А и подвижных играх.	**1**	**06.09.2023**		
2	Ходьба с согласованным движением рук и ног.	**1**	**08.09.**		
3	Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх.	**1**	**13.09.**		
4	Ходьба на носках с выпадами, скользящими шагами, в полуприсиде.	**1**	**15.09.**		
5	Ходьба с движением рук (на поясе, к плечам, за спину, за голову, в стороны, вверх и др.).	**1**	**20.09.**		
6	Развитие выносливости и ловкости в подвижных играх и эстафетах.	**1**	**22.09.**		
7	Ходьба боком (приставными шагами), вперед по прямой до 40 – 50 м на звуковой сигнал.	**1**	**27.09.**		
8	Кроссовый бег 17 минут.	**1**	**29.09.**		
9	Игра: «Попади в мяч».	**1**	**04.10.**		

10	Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта.	**1**	**06.10.**		
11	Ходьба боком и спиной вперед по прямой до 40 – 50 м на звуковой сигнал.	**1**	**11.10.**		
12	Развитие гибкости, равновесия в подвижных играх и эстафетах.	**1**	**13.10.**		
13	Ходьба. Бег.	**1**	**18.10.**		
14	Метание малого мяча на технику, точность в вертикальную, высоко расположенную мишень, правой и левой рукой.	**1**	**20.10.**		
15	Игра в пионербол.	**1**	**25.10.**		
16	Ходьба. Бег с ускорением до 30м.	**1**	**27.10.**		
17	Метание мяча на технику, точность, дальность полёта.	**1**	**08.11.**		
18	Игра в баскетбол.	**1**	**10.11.**		
19	Метание мяча на технику, точность, дальность полёта.	**1**	**15.11.**		
20	Прыжок в длину с места на результат.	**1**	**17.11.**		
21	Кроссовая подготовка.	**1**	**22.11.**		
22	Прыжок в длину с места на результат.	**1**	**24.11.**		
23	Игра: «Голбол». Игра на внимание.	**1**	**29.11.**		
24	Игра в баскетбол.	**1**	**06.12.**		
25	Прыжок через гимнастического коня в упор стоя на коленях, в упор присев.	**1**	**08.12.**		
26	Построения в колонну по 1 и по 2.	**1**	**13.12.**		
27	Подготовительные упражнения. Кроссовая подготовка.	**1**	**15.12.**		
28	Перестроение на время по внезапным сигналам с дополнительными заданиями.	**1**	**20.12.**		
29	Ходьба по гимнастической скамейке.	**1**	**22.12.**		
30	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	**1**	**27.12.**		

31	Ходьба по скамейке с поворотами кругом.	**1**	**29.12.**		
32	Подтягивания в висе, в висе лежа.	**1**	**10.01.**		
33	Правила безопасности во время занятий. ТБ при занятиях на спортивных снарядах.	**1**	**12.12.23.**		
34	Игра в пионербол. Стойка игроков.	**1**	**17.01.**		
35	Кроссовая подготовка.	**1**	**19.01.**		
36	Подвижная игра «Кто сильнее!»	**1**	**24.01.**		
37	Гимнастическое бревно - стойка на коленях с опорой на руки.	**1**	**26.01.**		
38	Игра в волейбол. Правила игры.	**1**	**31.01.**		
39	Акробатические элементы. Игра: «Где ты?».	**1**	**07.02.**		
40	Строевые упражнения. Подготовительные упражнения.	**1**	**09.02.**		
41	Акробатические элементы. Игра: «Где ты?».	**1**	**14.02.**		
42	Гимнастическая комбинация на 32 счета.	**1**	**16.02.**		
43	Лазание по канату.	**1**	**21.02.**		
44	Игра: «Иди точно».	**1**	**23.02.**		
45	Развитие ловкости, скоростных качеств средствами подвижных игр и эстафет.	**1**	**28.02.**		
46	Игры с элементами голбола.	**1**	**06.03.**		
47	Игры на развитие координации движений.	**1**	**08.03.**		
48	Игра в торбол.	**1**	**13.03.**		
49	Правила спортивных соревнований по голболу, и их назначение.	**1**	**15.03.**		
50	Правила спортивных соревнований по голболу, и их назначение.	**1**	**27.03.**		
51	Правила техники безопасности на занятиях голболом.	**1**	**22.03.**		

52	Волейбол. Ориентирование на площадке.	**1**	**29.03.**		
53	Специальные упражнения с мячом, броски мяча.	**1**	**03.04.**		
54	Передвижение в стойке. Броски мяча в парах на точность.	**1**	**05.04.**		
55	Передвижение в стойке. Броски мяча в парах на точность.	**1**	**10.04.**		
56	Игра голбол. Стойка игрока**.**	**1**	**12.04.**		
57	Ориентирование на площадке по коврикам, перемещение игроков на площадке.	**1**	**17.04.**		
58	Ориентирование на площадке по коврикам, перемещение игроков на площадке.	**1**	**19.04.**		
59	Броски мяча в стену на точность и силу броска.	**1**	**24.04.**		
60	Броски мяча в стену на точность и силу броска.	**1**	**26.04.**		
61	Ловля мяча без зрительного контроля.	**1**	**01.05.**		
62	Ловля мяча без зрительного контроля.	**1**	**03.05.**		
63	Передачи мяча на звуковой ориентир в парах.	**1**	**08.05.**		
64	Тренировочная игра в голбол.	**1**	**10.05.**		
65	Правила игры в торбол.	**1**	**15.05.**		
66	Размеры площадки, умение ориентироваться на площадке без зрительного контроля.	**1**	**17.05.**		
67	Размеры площадки, умение ориентироваться на площадке без зрительного контроля.	**1**	**19.05.**		
68	Ориентирование на площадке без зрительного контроля.	**1**	**20.05.**		

Календарно-тематическое планирование 8 класс
(Количество часов: всего 68 часов, в неделю 2 часа)

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			по плану	по факту	
1	Первичный инструктаж безопасного поведения на уроках АФК.	**1**	**04.09.2023**		
2	Специальные беговые упражнения на месте и отрезках с различной интенсивностью.	**1**	**08.09.**		
3	Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–60м.	**1**	**11.09.**		
4	Развитие скоростно-силовых качеств по средствам эстафет и подвижных игр.	**1**	**15.09.**		
5	Бег с максимальной скоростью (30м).	**1**	**18.09.**		
6	Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20 м.	**1**	**22.09.**		
7	Развивать выносливость по средствам подвижных игр и эстафет.	**1**	**25.09.**		
8	Теоретические сведения: влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств.	**1**	**02.10.**		
9	Специальные беговые упражнения.	**1**	**06.10.**		
10	Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и отрезках с различной интенсивностью.	**1**	**09.10.**		
11	Развитие скоростно-силовых качеств по средствам эстафет и подвижных игр.	**1**	**13.10.**		
12	Совершенствование специальных беговых упражнений на	**1**	**16.10.**		

	месте и в движении на различных отрезках.				
13	Бросание и толкание набивного мяча 2кг.	**1**	**20.10.**		
14	Развитие выносливости по средствам подвижных игр и эстафет.	**1**	**23.10.**		
15	Бег с ускорениями (2 – 3 на расстоянии 100м).	**1**	**27.10.**		
16	Специальные беговые упражнения на месте и в движении на различных отрезках.	**1**	**06.11.**		
17	Бег с ускорениями (2 – 3м на расстоянии 100м).	**1**	**10.11.**		
18	Бег с переменной скоростью на дистанции от 100-200м.	**1**	**13.11.**		
19	Игровой урок. Голбол.	**1**	**17.11.**		
20	Легкий бег группой 10 – 12 человек до 400м – юноши, до 300м – девушки.	**1**	**20.11.**		
21	Медленный бег по дистанции 5 – 9 мин.	**1**	**24.11.**		
22	Прыжки на одной, двух ногах на месте.	**1**	**27.11.**		
23	Медленный бег с подскоком вверх через 1 – 2 – 4 – 6 шагов до 60м.	**1**	**04.12.**		
24	Легкий бег группой 10 – 12 человек до 400м – юноши, до 300м – девушки.	**1**	**08.12.**		
25	Медленный бег по дистанции 5-9 мин.	**1**	**11.12.**		
26	Развитие выносливости по средствам подвижных игр и эстафет.	**1**	**05.12.**		
27	Учебная игра в голбол.	**1**	**18.12.**		
28	Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и в движении на различных отрезках.	**1**	**22.12.**		
29	Медленный бег с подскоком вверх через 1 – 2 – 4 – 6 шагов	**1**	**25.12.**		

	до 60м.				
30	Прыжки в длину с места.	**1**	**29.12.**		
31	Прыжки с места в высоту, длину, двойной, тройной.	**1**	**08.01.**		
32	Медленный бег с подскоком вверх через 1 – 2 – 4 – 6 шагов до 60м.	**1**	**12.01.**		
33	Эстафеты с элементами волейбола.	**1**	**15.01.**		
34	Развитие быстроты, выносливости по средствам эстафет.	**1**	**19.01.24.**		
35	Игра в голбол без зрительного анализатора.	**1**	**22.01.**		
36	Скоростной бег до 50 м.	**1**	**26.01.**		
37	Инструктаж ТБ на занятиях физической культуры.	**1**	**29.01.**		
38	Перемена направления движения поворотами.	**1**	**05.02.**		
39	Строевые упражнения.	**1**	**09.02.**		
40	Висы и упоры на гимнастических снарядах.	**1**	**12.02.**		
41	Строевые упражнения. Поворот на ходу кругом.	**1**	**16.02.**		
42	Перекладина низкая, нижняя жердь брусьев разной высоты.	**1**	**19.02.**		
43	Висы и упоры на гимнастических снарядах.	**1**	**23.02.**		
44	Развитие координационных качеств в играх.	**1**	**26.02.**		
45	Упражнения без зрительного контроля.	**1**	**04.03.**		
46	Ходьба по памяти и на звуковые сигналы.	**1**	**08.03.**		
47	Развитие ловкости в подвижных играх.	**1**	**11.03.**		
48	Висы и упоры на гимнастических снарядах	**1**	**15.03.**		
49	Ходьба по бревну с различными положениями рук и ног	**1**	**25.03.**		
50	Перетягивание и перекатывание парами, используя гимнастическую палку.	**1**	**29.03.**		
51	Упражнения без зрительного контроля.	**1**	**01.04.**		

52	Строевые упражнения. ОРУ без предметов.	**1**	**05.04.**		
53	Кроссовая подготовка.	**1**	**08.04.**		
54	Упражнения без зрительного контроля.	**1**	**12.04.**		
55	Опорный прыжок: прыжок через гимнастического козла	**1**	**15.04.**		
56	Ходьба по бревну приставными шагами.	**1**	**19.04.**		
57	Приседание и повороты в приседе.	**1**	**22.04.**		
58	Лазание по канату в 3 приема.	**1**	**26.04.**		
59	Строевые упражнения. ОРУ с предметом.	**1**	**29.04.**		
60	Опорный прыжок: прыжок согнув ноги.	**1**	**03.05.**		
61	Лазание по канату в 3 приема.	**1**	**06.05.**		
62	Строевые упражнения. ОРУ с предметом.	**1**	**10.05.**		
63	Бревно (высота 70 – 80см) различные упражнения в парах, равновесие «ласточка».	**1**	**12.05.**		
64	Кроссовая подготовка.	**1**	**13.05.**		
65	Ходьба с поворотами на 180^0; соскок прогнувшись.	**1**	**14. 05**		
66	Прыжки ноги врозь. Подвижная игра.	**1**	**16.05.**		
67	Переход с бега на шаг и наоборот.	**1**	**18.05.**		
68	Прыжок на ноги врозь. Лазание по канату в 3 приема.	**1**	**20.05.**		

Календарно-тематическое планирование 9 класс
(Количество часов: всего 68 часов, в неделю 2 часа)

№	**Тема урока, основное содержание**	**Кол-во часов**	**Дата проведения**		**Примечание**
			по плану	**по факту**	

1	Первичный инструктаж ТБ на уроках АФК.	**1**	**04.09.2023**		
2	Специальные беговые упражнения на месте и отрезках с различной интенсивностью.	**1**	**08.09.**		
3	Развитие скоростно-силовых качеств по средствам эстафет и подвижных игр.	**1**	**11.09.**		
4	Бег с максимальной скоростью (30м).	**1**	**15.09.**		
5	Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м.	**1**	**18.09.**		
6	Развивать выносливость по средствам подвижных игр и эстафет.	**1**	**25.09.**		
7	Теоретические сведения: влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств.	**1**	**29.09.**		
8	Кроссовый бег 15 минут.	**1**	**02.10.**		
9	Развитие скоростно-силовых качеств по средствам эстафет и подвижных игр.	**1**	**06.10.**		
10	Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и в движении на различных отрезках.	**1**	**09.10.**		
11	Бросание и толкание набивного мяча 2кг.	**1**	**13.10.**		
12	Кроссовый бег 17 минут.	**1**	**16.10.**		
13	Бег с ускорениями (2 – 3 на расстоянии 100м).	**1**	**20.10.**		
14	Специальные беговые упражнения на месте и в движении на различных отрезках.	**1**	**23.10.**		
15	Игровой урок. Голбол.	**1**	**27.10.**		
16	Медленный бег с подскоком вверх через 1 – 2 – 4 – 6 шагов до 60м.	**1**	**06.11.**		
17	Медленный бег по дистанции 5 – 9 мин.	**1**	**10.11.**		

18	Учебная игра в голбол.	**1**	**13.11.**		
19	Кроссовый бег 20 минут.	**1**	**17.11.**		
20	Прыжки с места в высоту, длину, двойной, тройной.	**1**	**20.11.**		
21	Эстафеты с элементами волейбола.	**1**	**24.11.**		
22	Развитие быстроты, выносливости по средствам эстафет.	**1**	**27.11.**		
23	Игра в голбол без зрительного анализатора.	**1**	**04.12.**		
24	Скоростной бег до 200 м.	**1**	**08.12.**		
25	Кроссовая подготовка.	**1**	**11.12.**		
26	Строевые упражнения. Поворот на ходу кругом.	**1**	**15.12.**		
27	Перекладина низкая, нижняя жердь брусьев разной высоты.	**1**	**18.12.**		
28	Развитие координационных качеств в играх.	**1**	**22.12.**		
29	Ходьба по памяти и на звуковые сигналы.	**1**	**25.12.**		
30	Перетягивание и перекатывание парами, используя гимнастическую палку.	**1**	**29.12.**		
31	Опорный прыжок: прыжок через гимнастического козла	**1**	**08.01.**		
32	Упражнения без зрительного контроля.	**1**	**12.01.**		
33	Ходьба по бревну приставными шагами.	**1**	**15.01.**		
34	Инструктаж ТБ на занятиях физической культуры.	**1**	**19.01.24.**		
35	Строевые упражнения. ОРУ с предметом.	**1**	**22.01.**		
36	Переход с бега на шаг и наоборот. «Улитка».	**1**	**26.01.**		
37	Завязывание «петли» и «восьмерки» на канате (юноши).	**1**	**29.01.**		
38	Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах.	**1**	**02.02.**		
39	Прыжок со сменой ног в равновесие «ласточка».	**1**	**05.02.**		

40	Игра пионербол.	**1**	**09.02.**		
41	Динамические упражнения на 12 – 14 счетов, стоя на одной ноге.	**1**	**12.02.**		
42	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	**1**	**16.02.**		
43	Строевые упражнения; на месте в движении.	**1**	**19.02.**		
44	Акробатические связки из ранее изученных элементов.	**1**	**23.02.**		
45	Развитие скоростно-силовых качеств.	**1**	**26.02.**		
46	Игра пионербол.	**1**	**01.03.**		
47	Эстафета с элементами волейбола.	**1**	**04.03.**		
48	Футбол. Удары по мячу и остановка мяча.	**1**	**08.03.**		
49	Кроссовая подготовка.	**1**	**11.03.**		
50	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	**1**	**15.03.**		
51	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	**1**	**25.03.**		
52	Подвижные игры с элементами волейбола.	**1**	**29.03.**		
53	Игра в мини-волейбол.	**1**	**01.04.**		
54	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	**1**	**05.04.**		
55	Упражнения для формирования осанки. Физическое самовоспитание.	**1**	**08.04.**		
56	Основные правила игры в баскетбол, основные приёмы игры.	**1**	**15.04.**		
57	Развитие координации и точности движений.	**1**	**19.04.**		
58	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока.	**1**	**22.04.**		

59	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	**1**	**26.04.**		
60	Эстафеты с баскетбольным мячом.	**1**	**29.04.**		
61	Ведения мяча**.** Игра «Стритбол».	**1**	**03.05.**		
62	Игра: «Подбрось - поймай».	**1**	**06.05.**		
63	Кроссовый бег 20 минут.	**1**	**10.05.**		
64	Развитие скоростно-силовых качеств по средствам эстафет и подвижных игр.	**1**	**13.05.**		
65	Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом 2-3 повторения**.**	**1**	**15.05.**		
66	Игра волейбол.	**1**	**17.05.**		
67	Совершенствование специальных беговых упражнений на месте.	**1**	**19.05.**		
68	Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и в движении на различных отрезках.	**1**	**20.05.**		

Календарно-тематическое планирование по коррекционному курсу
5 класс

№	**Тема урока, основное содержание**	**Кол-во часов**	**Дата проведения**				**Примечание**
			по плану		**по факту**		
			5 А	**5 Б**	**5 А**	**5 Б**	
1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	**1**	04.09	04.09			

2	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	**1**	11.09	11.09			
3	Передача мяча над собой и через сетку.	**1**	18.09	18.09			
4	Передача мяча сверху двумя руками.	**1**	25.09	25.09			
5	Развитие координационных способностей.	**1**	02.10	02.10			
6	Прием мяча двумя руками снизу.	**1**	12.10	12.10			
7	Прием мяча через сетку.	**1**	19.10	19.10			
8	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки.	**1**	26.10	26.10			
9	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки.	**1**	09.11	09.11			
10	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки.	**1**	16.11	16.11			
11	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков.	**1**	23.11	23.11			
12	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	**1**	30.11	30.11			
13	Прием, передача, удар.	**1**	04.12	04.12			
14	Тактика свободного нападения.	**1**	11.12	11.12			
15	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	**1**	18.12	18.12			
16	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	**1**	25.12	25.12			
17	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	**1**	08.01	08.01			
18	Бег в равномерном темпе до 10 минут.	**1**	15.01	15.01			
19	Кроссовый бег до 12 минут.	**1**	22.01	22.01			
20	Кроссовый бег до 13 минут.	**1**	29.01	29.01			
21	Кроссовый бег до 14 минут.	**1**	01.02	01.02			
22	Кроссовый бег до 15 минут.	**1**	08.02	08.02			
23	Кроссовый бег до 16 минут.	**1**	15.02	15.02			

24	Кроссовый бег до 17 минут.	**1**	22.02	22.02			
25	Кроссовый бег до 18 минут.	**1**	29.02	29.02			
26	Кросс по пересеченной местности 1000 м.	**1**	04.03	04.03			
27	Бег с ускорением от 30-40 м.	**1**	11.03	11.03			
28	Скоростной бег до 40 м.	**1**	25.03	25.03			
29	Бег 60 м на результат.	**1**	01.04	01.04			
30	Прыжок в длину с разбега.	**1**	08.04	08.04			
31	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.	**1**	15.04	15.04			
32	Прыжок в длину с разбега.	**1**	22.04	02.05			
33	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	**1**	29.04	14.05			
34	Эстафеты с элементами метания, прыжков.	**1**	02.05	20.05			

Календарно-тематическое планирование по коррекционному курсу
6 класс

№	**Тема урока, основное содержание**	**Кол-во часов**	**Дата проведения**		**Примечание**
			по плану	**по факту**	
1	Ориентирование на площадке без зрительного контроля.	**1**	05.09		
2	Броски мяча в парах.	**1**	12.09		
3	Марш-бросок 2000 м.	**1**	19.09		
4	Торбол. Стойка игрока**.**	**1**	26.09		

5	Элементы баскетбола.	**1**	03.10		
6	Основные правила игры, основные приёмы игры.	**1**	10.10		
7	Кроссовая подготовка.	**1**	17.10		
8	Баскетбол. Отбивания мяча на месте.	**1**	24.10		
9	Баскетбол. Отбивания мяча на месте.	**1**	07.11		
10	Передача мяча различными способами на звуковой сигнал	**1**	14.11		
11	Кроссовая подготовка.	**1**	21.11		
12	Кроссовый бег 15 минут.	**1**	28.11		
13	Первичный инструктаж безопасного поведения на уроках.	**1**	05.12		
14	Имитация отталкивания прыжка в высоту, в длину, в легком беге на каждый пятый шаг.	**1**	12.12		
15	Игровой урок. Футбол.	**1**	19.12		
16	Прыжки с высоты до 60см.	**1**	26.12		
17	Прыжок в длину с места на технику выполнения.	**1**	09.01		
18	Передачи мяча двумя руками сверху в эстафетах.	**1**	16.01		
19	Прыжок в длину с места на результат.	**1**	23.01		
20	Прыжок в длину с места на результат.	**1**	30.01		
21	Эстафеты. Игра торбол.	**1**	06.02		
22	Адаптированные спортивные игры.	**1**	13.02		
23	Метание малого мяча с места на технику выполнения.	**1**	20.02		
24	Метание мяча на дальность.	**1**	27.02		
25	Специальные беговые упражнения на отрезках 20 – 30м.	**1**	05.03		
26	Низкий старт от 15-30 м. Скоростной бег до 50 м.	**1**	12.03		
27	Бег. Соревнования с элементами спринтерского бега.	**1**	26.03		
28	Бег на месте продолжительностью до 25 сек – девочки, до 35 сек	**1**	02.04		

	– мальчики.				
29	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 20 –30 м.	**1**	09.04		
30	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	**1**	16.04		
31	Высокий старт от 15-30 м. Медленный бег до 2 минут.	**1**	23.04		
32	Ходьба. Ознакомление с «гранатой».	**1**	30.04		
33	Игровой урок. «Кто дальше бросит мяч».	**1**	09.05		
34	Эстафета с элементами низкого и высокого старта.	**1**	18.05		

Календарно-тематическое планирование
7 класс

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			по плану	по факту	
1	Броски мяча в парах.	**1**	06.09		
2	Марш-бросок 2000 м.	**1**	13.09		
3	Торбол. Стойка игрока.	**1**	20.09		
4	Элементы баскетбола.	**1**	27.09		
5	Основные правила игры, основные приёмы игры.	**1**	04.10		
6	Основные правила игры, основные приёмы игры.	**1**	11.10		
7	Баскетбол. Отбивания мяча на месте.	**1**	18.10		
8	Баскетбол. Отбивания мяча на месте.	**1**	25.10		
9	Баскетбол. Отбивания мяча на месте.	**1**	08.11		
10	Кроссовая подготовка.	**1**	15.11		
11	Скоростной бег до 50 м.	**1**	22.11		

12	Имитация отталкивания прыжка в высоту, в длину, в легком беге на каждый пятый шаг.	**1**	29.11		
13	Прыжок с разбега способом «согнув ноги».	**1**	06.12		
14	Развитие координации, ловкости средствами адаптированных спортивных игр и эстафет.	**1**	13.12		
15	Прыжок в длину с места на технику выполнения.	**1**	20.12		
16	Прыжки с высоты до 60 см.	**1**	27.12		
17	Развитие ловкости, выносливости, быстроты средствами адаптированных спортивных игр.	**1**	10.01		
18	Ознакомление с тройным прыжком.	**1**	17.01		
19	Прыжок в длину с места на результат. Приземление на мат.	**1**	24.01		
20	Адаптированные спортивные игры. Эстафеты.	**1**	31.01		
21	Метание мяча в пол на высоту отскока.	**1**	07.02		
22	Метание малого мяча с места на технику выполнения.	**1**	14.02		
23	Развитие ловкости, быстроты, выносливости средствами подвижных игр и эстафет.	**1**	21.02		
24	Специальные беговые упражнения на отрезках 20 – 30м.	**1**	28.02		
25	Низкий старт от 15-30 м.	**1**	06.03		
26	Бег. Соревнования с элементами спринтерского бега.	**1**	13.03		
27	Бег на месте продолжительностью до 25 сек – девочки, до 35 сек – мальчики.	**1**	27.03		
28	Бег на результат 30-60 м в индивидуальном темпе и с учетом времени.	**1**	03.04		
29	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	**1**	10.04		
30	Высокий старт от 15-30 м. Медленный бег до 2 минут.	**1**	17.04		

31	Ходьба. Бег. Ознакомление с «гранатой».	**1**	24.04		
32	Игровой урок. «Кто дальше бросит мяч».	**1**	08.05		
33	Эстафета с элементами низкого и высокого старта.	**1**	15.05		
34	Скоростной бег до 50 м.	**1**	20.05		

Календарно-тематическое планирование
8 класс

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			по плану	по факту	
1	Завязывание «петли» и «восьмерки» на канате.	**1**	04.09		
2	Два перекидных прыжка в равновесие «ласточка».	**1**	11.09		
3	Перелезание и подлезание в играх.	**1**	18.09		
4	Завязывание «петли» и «восьмерки» на канате (юноши).	**1**	25.09		
5	Ходьба по бревну приставными шагами.	**1**	02.10		
6	Различные повороты на 270º и 360º градусов с остановкой на носках.	**1**	09.10		
7	Прыжок со сменой ног в равновесие «ласточка».	**1**	16.10		
8	Изучение акробатических элементов, составление связок из акробатических элементов.	**1**	23.10		
9	Прыжок со сменой ног в равновесие «ласточка».	**1**	06.11		
10	Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах.	**1**	13.11		

11	Ходьба с несложными движениями рук, ног, с поворотом на 90^0, 180^0.	**1**	20.11		
12	Повороты на носках переступанием направо и налево на бревне, скамейке.	**1**	27.11		
13	Удержание на голове груза 1 кг, ходьба с этим грузом.	**1**	04.12		
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	**1**	11.12		
15	Строевые упражнения; на месте в движении.	**1**	18.12		
16	Акробатические связки из ранее изученных элементов.	**1**	25.12		
17	Строевые упражнения; на месте в движении.	**1**	08.01		
18	Брусья разной высоты.	**1**	15.01		
19	Игры с элементами бега.	**1**	22.01		
20	Игра пионербол.	**1**	29.01		
21	Эстафета с элементами волейбола.	**1**	05.02		
22	Футбол. Удары по мячу и остановка мяча.	**1**	12.02		
23	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	**1**	19.02		
24	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	**1**	26.02		
25	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	**1**	04.03		
26	Упражнения для формирования осанки.	**1**	11.03		
27	Специальные упражнения для глаз.	**1**	25.03		
28	Основные правила игры в баскетбол, основные приёмы игры.	**1**	01.04		
29	Развитие координации и точности движений. «Подбрось-поймай».	**1**	08.04		
30	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока.	**1**	15.04		

31	Баскетбол. Остановка прыжком.	**1**	22.04		
32	Эстафеты с баскетбольным мячом.	**1**	06.05		
33	Ведения мяча**.** Игра: «Стритбол».	**1**	13.05		
34	Скоростной бег до 50 м.	**1**	20.05		

Календарно-тематическое планирование

9 класс

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			по плану	по факту	
1	Прямой нападающий удар через сетку.	**1**	04.09		
2	Одиночное блокирование.	**1**	11.09		
3	Верхняя прямая подача прием подачи.	**1**	18.09		
4	Групповое блокирование.	**1**	25.09		
5	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	**1**	02.10		
6	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	**1**	09.10		
7	Ведение мяча с сопротивлением.	**1**	16.10		
8	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	**1**	23.10		
9	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	**1**	06.11		
10	Нападение через заслон.	**1**	13.11		

11	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции.	**1**	20.11		
12	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.	**1**	27.11		
13	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.	**1**	04.12		
14	Бег на 1000 м.	**1**	11.12		
15	Метание на дальность.	**1**	18.12		
16	Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега.	**1**	25.12		
17	Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега.	**1**	08.01		
18	Бег 2000-3000 м.	**1**	15.01		
19	Преодоление горизонтальных препятствий.	**1**	22.01		
20	Специальные беговые упражнения.	**1**	29.01		
21	Бег 25 минут.	**1**	05.02		
22	Бег на результат.	**1**	12.02		
23	Полоса препятствий.	**1**	19.02		
24	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке.	**1**	26.02		
25	Верхняя передача мяча в прыжке.	**1**	04.03		
26	Прием мяча двумя руками снизу.	**1**	11.03		
27	Прямой нападающий удар через сетку.	**1**	25.03		
28	Верхняя прямая подача прием подачи.	**1**	01.04		
29	Учебная игра.	**1**	08.04		
30	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок	**1**	15.04		

	игрока.				
31	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	**1**	22.04		
32	Ведение мяча с сопротивлением.	**1**	06.05		
33	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	**1**	13.05		
34	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	**1**	20.05		