

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Калмыкия**

**Приютненское РМО РК**

**МКОУ « Воробьёвская СОШ»**

УТВЕРЖДЕНО

директор МКОУ

\_\_\_\_\_  
Фоменко Е.В.

Приказ № \_\_\_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Рабочая программа  
по предмету «Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся с УО (Вариант 9.1)  
8 класс  
на 2024-2025 учебный год.**

Составитель: Агафонова И.А., учитель информатики

**село Воробьёвка, 2024 год.**

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие 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 обучения:

- 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; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корректирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

#### Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контроль ные работы (количе ство)
1	Знания о физической культуре	3	
2	Способы самостоятельной деятельности	2	
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
4	Гимнастика	10	
5	Легкая атлетика	10	
6	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	
7	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	
8	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	12	

9	Спортивные игры. Теннис (модуль "Спортивные игры")	5	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	

С учетом каждого вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры.

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

– осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;

– испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

– формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

– способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

– владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

– формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

– иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

– знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

- иметь представления о двигательных действиях;
- знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;

- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной

значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса.

делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 8 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

*Тесты для обучающихся в 8 классе*

- бег 60 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса.

Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 8 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7.Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1.Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3.Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4.Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5.Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (8 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
		Мальчики	Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки	Девочки
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5-12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151

4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1			Составить комплекс утренней гимнастики
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			Рассказать о вредных привычках.
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2х18(м), 2х12(д)
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			Вис на согнутых руках. 12сек. (м) 8 сек. (д)
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1			Из вися подтягивание. Можно с помощью.
6	Упражнения для профилактики утомления	1			Лазание по канату.
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			Из вися на перекладине поднимание ног до угла 90°. 10р (м) 8р (д)
8	Повороты направо, налево, кругом(переступанием). Упражнения на равновесие	1			Лазание по Шведской стенке без помощи ног. Можно с помощью.

9	Упражнения на преодоление сопротивления	1			Вис углом (держать) (м) - мах (сек)
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x10
11	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1			Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2x10
12	Упражнения с сопротивлением	1			Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2x18 (м) 2x8 (д).
13	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1			Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 10р. (м) 5 р. (д)
14	Упражнения с гимнастическими палками	1			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 10р.
15	Упражнения для формирования правильной осанки	1			Передвижение с поворотами в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку - 5 под. (м) 3 под (д).
16	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2x15р (м) 2x10(д)
17	Упражнения со скакалками	1			Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-15 раз (м, д)
18	Бег на короткую дистанцию	1			Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.28р (м) 22р(д)

19	Бег на 30 м и 60 м	1			Лежа на спине поднимание прямых ног.28р (м) 22р (д)
20	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1			Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-2х25р (м) 2х20(д). Вращение прямыми ногами – 16 раз.
21	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1			Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..-22р (м) 18р (д).
22	Прыжок в длину с полного разбега	1			Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-18р (м) 16р (д).
23	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.20(м)
24	Эстафета 4*60 м	1			Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-14 р(м) 10 р (д)
25	Челночный бег 3х10 м	1			Прыжки со скакалкой – 110 (м), 120(д).
26	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1			Выпрыгивание из глубокого приседа -30р (м), 25р (д)
27	Кроссовый бег до 2000 м	1			Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 30р(м), 25р(д).

28	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Ведение мяча с изменением направления	1			Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.- 2х35(м).2х30(д)
29	Ведение мяча с изменением направления	1			Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).
30	Ведение мяча с обводкой препятствий	1			Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 14р (м)10р(д)
31	Ведение мяча с обводкой препятствий	1			Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).
32	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	1			Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р (д).
33	Штрафной бросок	1			Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться -14р (м) 10р (д)
34	Вырывание и выбивание мяча	1			Поднимание ног из положения лежа на спине 9(д),24(м)
35	Вырывание и выбивание мяча	1			Из положения лежа на спине руки за головой поднимание и отпускание туловища 34(д),39(м)
36	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			Бег на месте, с высоким подниманием бедра 1 мин
37	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			Прыжки на скакалке 1 мин.
38	Комбинации из основных элементов	1			Приседания 45 раз

	техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам				
39	Учебная игра по упрощенным правилам	1			Сидя на полу ноги вместе наклон вперед («складка с задержкой 5-8с») 25 раз
40	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1			Сидя на полу ноги врозь наклон вперед 20 раз
41	Нижняя прямая подача	1			Мост 8-10 раз
42	Верхняя прямая подача	1			Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ноге: девочки – 2 подхода по 11 раз мальчики – 2 подхода по 15 раз.
43	Прием мяча снизу в две руки	1			Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки – за головой, ноги фиксированы: 2 подхода по 15 раз.
44	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			Наклоны вперед: ноги на ширине плеч, руки внизу: 2 подхода по 15- 20 раз
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: 2 подхода по 15 раз.
46	Тактические действия в защите	1			Прыжки со скакалкой (на максимальный результат): 2 подхода по 20 секунд.
47	Тактические действия в защите	1			Прыжки через скакалку вчетверо

					сложенную вперед и назад.20(м)
48	Тактические действия в нападении	1			Прыжки со скакалкой – 110 (м), 120(д).
49	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1			Выпрыгивание из глубокого приседа -30р (м), 25р (д)
50	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1			Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 30р(м), 25р(д).
51	Учебная игра в волейбол	1			Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.- 2х35(м).2х30(д)
52	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).
53	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 14р (м)10р(д)
54	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).
55	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
56	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
57	Остановка мяча внутренней стороной	1			Упражнения с палкой. Палка за

	стопы				головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
58	Правила игры в мини-футбол	1			Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
59	Правила игры в мини-футбол	1			Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
60	Правила игры в мини-футбол	1			Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
61	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			Упражнения с удержанием груза на голове.
62	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			Полуприседания и приседания.
63	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
64	Инструктаж по ТБ. Техника отбивания мячато одной, то другой стороной ракетки	1			Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
65	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1			Захватывание переключивание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.

66	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1			Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
67	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1			Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).
68	Учебная игра в настольный теннис	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		