

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»**

Утверждено  
Протоколом педагогического совета  
От «29» августа 2022 г.  
Приказ № 98-о от «31» августа 2022 г.  
Директор ГБОУ «Альметьевская школы – интернат»  
\_\_\_\_\_ Мартынова Л.Р

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для **1 КОРРЕКЦИОННОГО** класса  
**3** часа в неделю; **99** часов в год  
Составитель: **Миниханов Н.А., учитель первой категории**

Согласовано

Зам.директора по УР \_\_\_\_\_ И.Б. Шарифуллина

Рассмотрено

На заседании ШМО, протокол № 1 от « 26 » августа 2022 г.

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ Л.Ю.Сайфутдинова

г. Альметьевск, 2022 г.

## **Пояснительная записка.**

### **Рабочая программа разработана на основе:**

- Закона РФ «Об образовании» № 273-ФЗ Принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012 г.;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для учащихся с ОВЗ, утвержденного приказом МО и науки РФ от 19.12.2014г., №1598
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования (ПРАООП)на основе ФГОС для обучающихся с ОВЗ ( вариант 6.3)
- Концепции специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009 г;
- Авторской учебной программы «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждения VIII вида подготовительный, 1-4 классы» под редакцией В. В. Воронковой, 2013 г.;
- Образовательной программы ГБОУ «Альметьевская школы-интерната для детей ограниченными возможностями здоровья»
- Учебного плана Альметьевской школы интернат на 2022-2023 учебный год;
- Положения о структуре, порядке разработки с утверждением рабочих программ учебных курсов, предметов дисциплин в Альметьевской школе интернат;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.
- Санитарно-эпидемиологические требованияй к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утверждённых постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 года №26.

Общей целью образования в области **физической культуры** является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Освоение адаптированной основной общеобразовательной программы НОО обеспечивает достижение умственноотсталыми обучающимися с НОДА двух видов результатов: *личностных и предметных*.

**Личностные результаты** освоения АООП НОО включают индивидуально-личностные качества, социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

**Предметные результаты** освоения АООП НОО включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность к их применению. Предметные результаты, достигнутые обучающимися с умственной отсталостью и НОДА, не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП НОО определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью и НОДА. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по варианту программы. В соответствии с этим содержание ориентируется на достижение следующих:

#### **Задачи физического воспитания 1 коррекционного класса:**

- -Коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- -Развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- -Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- -Развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- -Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
- - на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- -развитие координационных и кондиционных способностей;
- - формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- - выработку представлений об основных видах спорта;
- - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

#### **Требования к уровню подготовки учащихся 1 коррекционного класса**

*В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать*

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
  - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
  - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
  - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **уметь**

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (8-10 упражнений) на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- вести контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Рабочая программа рассчитана на 99 часа (3 часа в неделю).

- 39 часов – на теоретические основы;
- 60 часов – на практическую часть.

**Содержание программы**  
**Распределение программного материала**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		1 класс
1.	Гимнастика	17
2.	Лёгкая атлетика	17
3.	Подвижные игры	20
4.	Лыжная подготовка	15
5.	Национальный вид спорта борьба «Куреш»	15
6.	Плавание	15
	<b>Итого</b>	<b>99</b>

## Календарно-тематическое планирование для 1-го коррекционного класса

№	тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	домашнее задание	дата проведения	
				план	факт
1	правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. упражнения на коррекцию шаговых движений.	инструктаж по тб на уроках физической культуры в спортивном зале, на спортивной площадке. ору в движении. освоение строевых упражнений.	Нет д\з		
2	освоение строевых упражнений. комплекс дыхательной гимнастики.	комплекс общеразвивающих упражнений. разновидности ходьбы. ходьба по разметкам. освоение строевых упражнений. перестроение в шеренгу, колонну.	Нет д\з		
3	основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	комплекс на профилактику осанки. разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым боком.основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	Нет д\з		
4	дыхательные упражнения и упражнения для формирование правильной осанки.	дыхательные упражнения и упражнения для формирование правильной осанки. ходьба с изменением скорости движения по с сигналу. подвижная игра «пушбол».	Нет д\з		
5	техника медленного бега с сохранением осанки.	ору в движении. перестроение в шеренгу, колонну. теоретические сведения об основе техники метания.техника медленного бега с сохранением осанки.	Нет д\з		
6	техника прыжка в длину с места с использованием икт. комплекс упражнений на коррекцию прыжков.	упражнения на формирование осанки. повторить строевые упражнения. рассказать о технике прыжка в длину используя икт. комплекс упражнений на коррекцию прыжков.	Нет д\з		
7	общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	комплекс угт. общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. повторить технику прыжков.	Нет д\з		
8	игра с бегом и прыжком «быстро по местам», «прыгающие воробушки».	ору. специальные упражнение. строевые упражнение. разновидности ходьбы.игра с бегом и прыжком «быстро по местам», «прыгающие воробушки».	Нет д\з		
9	игра с элементами общеразвивающих упражнений «удочка», «совушка».	общеразвивающие упражнения . медленный бег. игра с элементами общеразвивающих упражнений «удочка», «совушка».	Нет д\з		
10	обучение технике метание мяча.	ору для рук и плечевого пояса в ходьбе. су. специальные беговые упражнения. прыжковые упражнения.	Нет д\з		

11	закрепление техники метания мяча	выполняемые сериями метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Нет д\з		
12	командные подвижные игры	знать, правила игры «день и ночь» понимать, что значит команда уметь играть игру «хвостики»	Нет д\з		
13	подвижная игра «перестрелки»	знать, как выполнять броски и ловля мяча, правила подвижной игры «перестрелка»	Нет д\з		
14	подвижные игры с мячом	знать, игры в которых используется мяч, правил игр «ловишка», «вышибалы», «игра в птиц с мячом»	Нет д\з		
15	подвижные игры с мячом	знать, игры в которых используется мяч, правил игр	Нет д\з		
16	подвижные игры с мячом	знать, игры в которых используется мяч, правил игр	Нет д\з		
17	командные подвижные игры	знать, правила игры понимать, что значит команда	Нет д\з		
18	история возникновения борьбы «куреш» с использованием икт	познакомиться правилами борьбы куреш. комплекс ору	Нет д\з		
19	понятие стоек при борьбе высокая, средняя, низкая с использованием икт	познакомиться с техническими элементами борьбы куреш. комплекс ору	Нет д\з		
20	понятие стоек при борьбе атакующая, защитная с использованием икт.	познакомиться с техническими элементами борьбы куреш. комплекс ору	Нет д\з		
21	понятие стоек при борьбе левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, использованием икт	познакомиться с техническими элементами борьбы куреш. комплекс ору	Нет д\з		
22	понятие движения «куреш» шагами, с подставлением ноги. использованием икт	познакомиться с техническими элементами борьбы куреш. комплекс ору	Нет д\з		
23	движения «куреш» вперед, назад, влево, вправо, использованием икт	познакомиться с техническими элементами борьбы куреш. комплекс ору	Нет д\з		
24	понятие дистанции «куреш»: ближняя, дальняя, средняя, вне захвата. использованием икт	познакомиться с техническими элементами борьбы куреш. комплекс ору	Нет д\з		
25	Инструктаж ТБ по гимнастике на уроках физической культуры. построение и перестроение.	инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культуры и гимнастики. построение и перестроение. смыкание и размыкание.	Нет д\з		
26	техника группировки лёжа на	комплекс утренней гимнастики. специально беговые упражнения.	Нет д\з		

	спине, в упоре стоя на коленях.	техника группировке лёжа на спине, в упоре стоя на коленях.		
27	перекаты в положении лёжа в разные стороны.	комплекс ору. специально беговые упражнения. закрепить перекатов в положении лёжа в разные стороны.	Нет д\з	
28	лазание, подлезание и перелезание.	общеразвивающие упражнения. разновидности ходьбы. лазание, подлезание и перелезание.	Нет д\з	
29	техника упора в положении присев и лёжа на матах.	комплекс общеразвивающих упражнений. обучить технике упора в положении присев и лёжа на матах.	Нет д\з	
30	ходьба по гимнастической скамейке с различными положением рук.	комплекс ору. разновидности ходьбы. ходьба по гимнастической скамейке с различными положением рук.	Нет д\з	
31	коррекционная подвижная игра «запомни порядок».	упражнения на формирование осанки. специально беговые упражнения. коррекционная подвижная игра «запомни порядок».	Нет д\з	
32	напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. дыхательные упражнения.	комплекс ору. разновидности ходьбы и бега. напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. закрепить упражнения на дыхание.	Нет д\з	
33	ходьба по ориентирам. подвижная игра «к деду морозу в гости».	комплекс утренней гимнастики. специально беговые упражнения. ходьба по ориентирам. подвижная игра «к деду морозу в гости».	Нет д\з	
34	разновидности перекатов.	разминка на матах.техника выполнения группировки. повторение перекатов. подвижная игра «пружбол»	Нет д\з	
35	стихотворное сопровождение на уроке.	проведение разминки со стихотворным сопровождением. разучивание подвижной игры «совушка». разминка со стихотворным сопровождением.	Нет д\з	
36	стихотворное сопровождение как элемент развития координации движения	закрепление проведения разминки со стихотворным сопровождением. закрепить правила подвижной игры «совушка».	Нет д\з	
37	изучение техники выполнения кувырка вперед с использованием икт.	проведение разминки на матах. повторение перекатов. разучивание техники кувырка вперед.	Нет д\з	
38	кувырок вперед. подвижная игра «удочка»	повторение перекатов. выполнение кувырка вперед. повторение разминки на матах. подвижная игра «удочка».	Нет д\з	
39	стойка на лопатках.	проведение разминки на сохранение правильной осанки. совершенствование техники кувырка вперед. разучивание техники стойки на лопатках.	Нет д\з	
40	стойка на лопатках, «мост».	проведение разминки на сохранение правильной осанки. совершенствование техники куварка вперед и стойки на лопатках. разучивание техники стойки «мост».	Нет д\з	
41	стойка на голове.	проведение разминки на сохранение правильной осанки. совершенствование техники куварка вперед и стойки на лопатках,	Нет д\з	

		«мост» разучивание техники стойки на голове.			
42	совершенствование стойки на голове, лопатках, «мост»	комплекс ору. специально беговые упражнения. совершенствование техники куварка вперед и стойки на лопатках, «мост» , техники стойки на голове.	Нет д\з		
43	обруч-учимся им управлять. комплекс упражнений с обручами	проведение разминки с обручами. вращение обруча.подвижная игра «попрыгунчики-воробушки»	Нет д\з		
44	понятие повороты «куреш»: налево-вперед, направо-назад	комплекс ору. специально беговые упражнения. закрепить перекатов в положении лёжа в разные стороны.	Нет д\з		
45	понятие повороты «куреш»: налево-вперед, направо-назад, направо-кругом (с поворотом на 180°).	познакомиться с техническими элементами борьбы куреш. комплекс ору	Нет д\з		
46	одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. упражнения на дыхание.	комплекс ору. специально беговые упражнения. рассказать о одежде и обуви для занятий на улице в зимний период. закрепление упражнений на дыхания.	Нет д\з		
47	правила поведения и тб при занятиях на лыжах. техника ступающего шаг на лыжах без палок.	организационно-методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке. ступающий шаг.	Нет д\з		
48	<b>техника ходьбы на месте с подниманием носков лыж. упражнение на коррекцию ходьбы.</b>	комплекс общеразвивающих упражнений. разновидности ходьбы. техника ходьбы на месте с подниманием носков лыж.	Нет д\з		
49	<b>закрепление техники ходьбы на месте с подниманием носков лыж.</b>	комплекс общеразвивающих упражнений. разновидности ходьбы. техника обучения ходьбы на месте с подниманием носков лыж.	Нет д\з		
50	совершенствование техники пходьбы на месте с подниманием носков лыж.	комплекс общеразвивающих упражнений. разновидности ходьбы. техника ходьбы на месте с подниманием носков лыж.	Нет д\з		
51	техника ходьбы приставным шагом на лыжах с использованием икт. комплекс упражнений на формирование осанки.	комплекс упражнений для ног и рук. разновидности ходьбы. техника обучения ходьбы приставным шагом на лыжах.	Нет д\з		
52	закрепление техники ходьбы на лыжах приставным шагом с использованием икт.	комплекс упражнений для ног и рук. разновидности ходьбы. закрепление техники ходьбы приставным шагом на лыжах.	Нет д\з		
53	совершенствование техники приставным шагом на лыжах с	комплекс упражнений для ног и рук. разновидности ходьбы. техника совершенствования ходьбы приставным шагом на лыжах.	Нет д\з		

	использованием икт.			
54	закрепление ходьбе ступающим шагом с использованием икт. комплекс упражнения для улучшения мозгового кровообращения.	комплекс упражнений. разновидности ходьбы. специальные упражнения. обучение технике ходьбы ступающим шагом.	Нет д\з	
55	<b>совершенствование техники ходьбе ступающим шагом с использованием икт.</b>	разновидности ходьбы. специальные упражнения. совершенствование технике ходьбы ступающим шагом.	Нет д\з	
56	подвижная игра «снайпер», «два мороза». упражнения для укрепления мышц спины и живота.	игры с элементами общеразвивающими упражнениями. подвижные игры «снайпер», «два мороза».	Нет д\з	
57	ходьба на лыжах по ориентирам. подвижная игра	комплекс утренней гимнастики. специально беговые упражнения. ходьба по ориентирам. подвижная игра «к деду морозу в гости».	Нет д\з	
58	подвижная игра «к деду морозу в гости».	комплекс ору. закрепление упражнений на дыхания. подвижная игра «к деду морозу в гости».	Нет д\з	
59	разучивание командад с лыжами.	комплекс ору на развитие силы. команда «становись,равняйсь, смирно!»	Нет д\з	
60	подвижная игра «солнышко»	комплекс ору. специально беговые упражнения. закрепление упражнений на дыхания. подвижная игра «солнышко».	Нет д\з	
61	плавание	история возникновения,правила.техника безопасности на воде.	Нет д\з	
62	подготовительные упражнения для освоения с водой	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.	Нет д\з	
63	учебные прыжки в воду	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.	Нет д\з	
64	комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.	Нет д\з	
65	движения рук при плавании кролем на груди	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.	Нет д\з	
66	обучение упражнением на правильный захват мяча, своевременное (выпуск его).	комплекс утренней гимнастики. медленный бег. специально-беговые упражнения. разновидности ходьбы. обучение упражнением на правильный захват мяча, своевременное (выпуск его).	Нет д\з	
67	обучение технике броска и ловли мячей. упражнения для улучшения осанки.	комплекс ору. медленный бег с чередованием с ходьбой. разновидность ходьбы. обучение технике броска и ловли мячей.	Нет д\з	
68	закрепление технике метания малого мяча с места правой и левой	ору с теннисным мячом комплекс. су. специальные беговые упражнения. разнообразные прыжки и многоскоки. броски в стену	Нет д\з	

	рукой. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	(щит) большого и малого мячей одной и обеими руками.метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. п/и «делай наоборот»		
69	игры с бросанием, ловлей и метанием «метко в цель», «догони мяч». комплекс упражнений для укрепления плечевого пояса.	ору в движении. специальные беговые упражнения. многоскоки. смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). подвижная игра«метко в цель», «догони мяч».	Нет д\з	
70	игры с бросанием, ловлей и метанием «кого назвали – тот и ловит», «догони мяч».	игры с бросанием, ловлей и метанием «кого назвали – тот и ловит», «догони мяч».	Нет д\з	
71	закрепление прыжка длину с места в ориентир. с использованием икт. всё об олимпийских играх.	закрепление прыжка длину с места в ориентир. с использованием икт. всё об олимпийских играх.	Нет д\з	
72	подвижные игры с бегом и прыжками «кошка и мышка», «быстро по местам».	подвижные игры с бегом и прыжками «кошка и мышка», «быстро по местам».	Нет д\з	
73	игры с элементами общеразвивающих упражнений «мы солдаты».	игры с элементами общеразвивающих упражнений «мы солдаты».	Нет д\з	
74	движения ног при плавании кролем на груди. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.	Нет д\з	
75	движения головой при выполнении вдоха	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.	Нет д\з	
76	координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.	Нет д\з	
77	стартового прыжка. упражнения для освоения с водой.	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.	Нет д\з	
78	техника плавание кролем на груди. движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. выдохи в воду с поворотом головы на вдох.	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.	Нет д\з	
79	плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Упражнения	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.	Нет д\з	

	для развития вестибулярного аппарата.			
80	техника плавание кролем на спине.	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.	Нет д\з	
81	кто быстрее?", "волны на море", "караси и щуки", , "цапля и лягушки".	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием. закрепление упражнений на дыхания.подвижные игры на воде и суше.	Нет д\з	
82	"насос", "пятнашки с поплавками"	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием. закрепление упражнений на дыхания.подвижные игры на воде и суше.	Нет д\з	
83	"караси и щуки	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием. закрепление упражнений на дыхания.подвижные игры на воде и суше.	Нет д\з	
84	элементы борьбы «куреш» ведением из равновесия назад	комплекс ору. специально беговые упражнения. закрепить перекатов в положении лёжа в разные стороны.	Нет д\з	
85	элементы борьбы «куреш» влево-назад.	комплекс ору. специально беговые упражнения. закрепить перекатов в положении лёжа в разные стороны.	Нет д\з	
86	элементы борьбы «куреш» влево — в сторону, влево-вперед,	комплекс ору. специально беговые упражнения. закрепить перекатов в положении лёжа в разные стороны.	Нет д\з	
87	элементы борьбы «куреш» вперед, вправо-вперед, вправо — в сторону	комплекс ору. специально беговые упражнения. закрепить перекатов в положении лёжа в разные стороны.	Нет д\з	
88	элементы борьбы «куреш» стойка на одном колене	комплекс ору. специально беговые упражнения. закрепить перекатов в положении лёжа в разные стороны.	Нет д\з	
89	элементы борьбы «куреш» на четвереньках	комплекс ору. специально беговые упражнения. закрепить перекатов в положении лёжа в разные стороны.	Нет д\з	
90	элементы борьбы «куреш» высед, лежа на животе, лежа на спине.	комплекс ору. специально беговые упражнения. закрепить перекатов в положении лёжа в разные стороны.	Нет д\з	
91	эстафеты с мячами. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	знать, как проводиться эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «охотники и утки»	Нет д\з	
92	подвижные игры с элементами футбола	освоить технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	Нет д\з	
93	подвижные игры с элементами футбола	освоить технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	Нет д\з	
94	подвижные игры с элементами футбола	освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Нет д\з	

95	подвижные игры с элементами футбола	освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Нет д\з		
96	подвижные игры с элементами футбола	освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Нет д\з		
97	подвижные игры с элементами футбола. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	освоить технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	Нет д\з		
98	подвижные игры с элементами футбола	освоить технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	Нет д\з		
99	подвижные игры с элементами футбола	освоить технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	Нет д\з		

## Лист корректировки рабочей программы