

Ростовская область Чертковской район с. Кутейниково  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кутейниковская основная общеобразовательная школа

«Утверждаю»

И. о. директора

МБОУ Кутейниковская ООШ

Приказ от 27.08.2021 г. № 89

  
подпись руководителя ОУ

С. А. Видюков

Ф.И.О.

Печать



## **Рабочая программа (адаптированная)**

**по физической культуре**

**индивидуальных занятий на дому**

**с обучающейся 2 класса**

Рабочая программа разработана на основе программы специальных (экстремальных) по физической культуре для 1-4 классов образовательных учреждений под редакцией Воронковой В.В.- М.: Издательство «Физкультура и спорт».

Учитель Видюков Артем Сергеевич

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе федеральных и региональных нормативных правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

Примерной адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2011 г. N 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. N 26 «Об утверждении САНПИН 2.4.2.3286 - 15 "Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказа Минобрнауки России от 31 марта 2014 года № 253 (в редакции от 26.01.2016) «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. N 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;

- Письма Минобразования России от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

- Приказа министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 20.07.2012 № 668 «Об утверждении Примерного регионального положения об организации внеурочной деятельности обучающихся в общеобразовательных учреждениях Ростовской области».

**Целью** данной программы является:

Осуществление коррекции недостатков психического и физического развития детей с ОВЗ средствами физической культуры.

Рабочая программа реализует следующие **задачи**:

- 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;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Программа составлена с учётом принципов системности, доступности, перспективности между различными видами физической подготовки. Особое внимание уделяется урокам совершенствования навыков по выполнению

упражнений направленных на формирование правильной осанки, координацию движений.

**Для реализации программного содержания используются учебно – методические пособия:**

1.Физическая культура. Учебник.1 – 4 классы. Лях В. И. - 2019 г.

1. Государственная программа под редакцией Воронковой В.В., Москва.: Просвещение.

На уроки физической культуры во 2 классе, с обучающейся по индивидуальной программе, выделяется 3 ч. в неделю. 1 час занятий в неделю очно и два часа отводится на самостоятельное изучение. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 105 часов (35 учебных недель).

## **Общая характеристика учебного предмета**

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

Основные задачи реализации содержания:

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.

Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культуры и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.

Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.

Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;

Воспитание нравственных качеств и свойств личности

В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие **принципы**:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

**Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умственной отсталостью**

Умственная отсталость — это не просто «малое количество ума», это качественные изменения всей психики, всей личности в целом. У умственных отсталых детей имеются грубые изменения в условно-рефлекторной деятельности, разбалансированность процессов возбуждения и торможения, нарушения взаимодействия сигнальных систем. И как следствие аномалия психического развития ребенка, включающая:

- недоразвитие познавательных процессов, и прежде всего — восприятие; отмечается также узость объема восприятия, фрагментарный характер восприятия и низкая активность этого процесса;

- бессистемное мышление, при котором вычленяются лишь наиболее заметные части предметов, не устанавливаются связи между отдельными частями предметов и отдельными предметами;

- нарушение памяти;

- трудности в воспроизведении образов восприятия представлений: фрагментарность, недифференцированность образов мешает развитию познавательной деятельности;

- дефекты всех сторон речи (фонетической, лексической, грамматической); затруднен звукобуквенный анализ и синтез, восприятие и понимание речи; снижена потребность в речевом общении;

- недостатки внимания (малая устойчивость, трудности распределения, замедленная переключаемость); особенно страдает произвольное внимание: если работа неинтересная, дети ее просто бросают; они не могут долго ни на чем сосредоточиться;

- нарушения эмоционально-волевой сферы (недоразвитие эмоций, оттенков переживаний, переживания неглубокие и неустойчивые, апатия может неожиданно сменяться эйфорией);

- нарушения деятельности: несформированность навыков учебной деятельности, недоразвитие целенаправленности деятельности, трудности самостоятельного планирования собственной деятельности; неумение

соотнести получаемые результаты с ранее поставленной задачей и оценить результат; не критичность к своей работе.

Все эти особенности детей носят стойкий характер, потому что являются результатом органических поражений на разных этапах развития (генетические, внутриутробные, во время родов и др.).

Основная задача – обогащать практическую деятельность.

## Содержание учебного предмета

В программе по физической культуре для учащейся 2 класса выделяются разделы:

- Легкая атлетика;
- Гимнастика;
- Подвижные игры.

### *Легкая атлетика (51 ч)*

**Теоретические сведения.** Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега, ознакомление учащегося с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащегося с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики.

### **Практический материал:**

**Ходьба.** Обычная ходьба в умеренном темпе за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

**Бег.** Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Специальные

беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Челночный бег.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

**Метание.** Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### ***Гимнастика (30 ч)***

**Теоретические сведения.** Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### **Практический материал.**

**Построения и перестроения.** Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!».

**Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения):**

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища, упражнения для расслабления мышц, мышц шеи, укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, формирования правильной осанки, укрепления мышц туловища.

**Упражнения с предметами:**

с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, малыми мячами, большим мячом, набивными мячами (вес 2 кг), упражнения на равновесие, упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений, переноска грузов и передача предметов, прыжки.

***Подвижные игры (24 ч)***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

**Практический материал.**

***Подвижные игры.***

*Коррекционные игры:* «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок»;

*Игры с элементами общеразвивающих упражнений:* «Часовые и разведчики», «Передал и садись», «Повторяй за мной»;

*Игры с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, с бросанием, ловлей и метанием:* «Бег с флажками», «Прыгающие воробышки», «Удочка», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки».

## **Общая характеристика учебного предмета**

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

Основные задачи реализации содержания:

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.

Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культуры и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.

Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.

Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;

Воспитание нравственных качеств и свойств личности

В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие **принципы**:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

**Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умственной отсталостью**

Умственная отсталость — это не просто «малое количество ума», это качественные изменения всей психики, всей личности в целом. У умственных отсталых детей имеются грубые изменения в условно-рефлекторной деятельности, разбалансированность процессов возбуждения и торможения, нарушения взаимодействия сигнальных систем. И как следствие аномалия психического развития ребенка, включающая:

- недоразвитие познавательных процессов, и прежде всего — восприятие; отмечается также узость объема восприятия, фрагментарный характер восприятия и низкая активность этого процесса;

- бессистемное мышление, при котором вычленяются лишь наиболее заметные части предметов, не устанавливаются связи между отдельными частями предметов и отдельными предметами;

- нарушение памяти;

- трудности в воспроизведении образов восприятия представлений: фрагментарность, недифференцированность образов мешает развитию познавательной деятельности;

- дефекты всех сторон речи (фонетической, лексической, грамматической); затруднен звукобуквенный анализ и синтез, восприятие и понимание речи; снижена потребность в речевом общении;

- недостатки внимания (малая устойчивость, трудности распределения, замедленная переключаемость); особенно страдает произвольное внимание: если работа неинтересная, дети ее просто бросают; они не могут долго ни на чем сосредоточиться;

- нарушения эмоционально-волевой сферы (недоразвитие эмоций, оттенков переживаний, переживания неглубокие и неустойчивые, апатия может неожиданно сменяться эйфорией);

- нарушения деятельности: несформированность навыков учебной деятельности, недоразвитие целенаправленности деятельности, трудности самостоятельного планирования собственной деятельности; неумение

соотнести получаемые результаты с ранее поставленной задачей и оценить результат; не критичность к своей работе.

Все эти особенности детей носят стойкий характер, потому что являются результатом органических поражений на разных этапах развития (генетические, внутриутробные, во время родов и др.).

Основная задача – обогащать практическую деятельность.

## Планируемые результаты освоения предмета

### Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач.

**Регулятивные УУД:** понимание учебной задачи; организовывать себе рабочее место под руководством учителя; выполнять упражнений по инструкции учителя; соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений.

**Познавательные УУД:** ориентироваться в пространстве под руководством учителя; уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя;

**Коммуникативные УУД:** участвовать в диалоге на уроке; участвовать в обсуждении выразительности жестов; соблюдать простейшие нормы речевого этикета; слушать и понимать речь других; участвовать в паре; умение отвечать на вопросы различного характера.

**Предметные результаты**  
Базовый уровень:

- первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

- умения правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);

- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

## Календарно-тематическое планирование

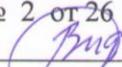
№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Формы контроля
<b>Лёгкая атлетика (27 ч)</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках «лёгкой атлетики»	1	03.09	индивидуальный
2	Упражнения для мышц ног	1		индивидуальный
3	Прыжки на скакалке	1		индивидуальный
4	Разновидности ходьбы	1	10.09	индивидуальный
5	Ходьба с различным положением стоп	1		индивидуальный
6	Ходьба по пересечённой местности – 10 минут	1		индивидуальный
7	Техника высокого старта	1	17.09	индивидуальный
8	Команды в технике высокого старта	1		индивидуальный
9	Выбегания с высокого старта	1		индивидуальный
10	Бег 30 метров с высокого старта	1	24.09	индивидуальный
11	Техника финиширования в беге на 30 метров	1		индивидуальный
12	Упражнения для профилактики плоскостопия	1		индивидуальный
13	Тестирование бега на 30 метров на результат	1	01.10	индивидуальный
14	Специальное упражнение бегуна - «Бег с захлёстыванием голени»	1		индивидуальный
15	Специальное упражнение бегуна – «Бег с высоким подниманием бедра»	1		индивидуальный
16	Техника прыжка в длину с места	1	08.10	индивидуальный
17	Специальное упражнение прыгуна – «Многоскоки»	1		индивидуальный
18	Специальное упражнение – «Выпрыгивание на каждый шаг»	1		индивидуальный
19	Тестирование прыжка в длину с места	1	15.10	индивидуальный

20	Ходьба на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы	1		индивидуальный
21	Упражнения для мышц туловища	1		индивидуальный
22	Техника метания малого мяча	1	22.10	индивидуальный
23	Исходное положение при метании малого мяча	1		индивидуальный
24	Положение при выпуске малого мяча в цель	1		индивидуальный
25	Метание малого мяча на точность	1	29.10	индивидуальный
26	Ходьба – 10 минут	1		индивидуальный
27	Ходьба 11 минут	1		индивидуальный
<b>Гимнастика (30 ч)</b>				
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках «гимнастики»	1	12.11	индивидуальный
29	Упражнения для мышц рук	1		индивидуальный
30	Упражнение «Кошка»	1		индивидуальный
31	Кувырок вперед	1	19.11	индивидуальный
32	Исходное положение упражнения «Кувырок вперед»	1		индивидуальный
33	Финальное положение упражнения «Кувырок вперед»	1		индивидуальный
34	Стойка на лопатках	1	26.11	индивидуальный
35	Ходьба на «четвереньках»	1		индивидуальный
36	Приседания – 15 раз	1		индивидуальный
37	Вращение обруча	1	03.12	индивидуальный
38	Упражнения для развития гибкости	1		индивидуальный
39	Прыжки на скакалке	1		индивидуальный
40	Различные виды перелазаний	1	10.12	индивидуальный
41	Одноименное перелазание	1		индивидуальный
42	Разноименное перелазание	1		индивидуальный

43	Строевые упражнения	1	17.12	индивидуальный
44	Ходьба по счёт	1		индивидуальный
45	Повороты на месте	1		индивидуальный
46	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	24.12	индивидуальный
47	Упражнения для профилактики сколиоза	1		индивидуальный
48	Упражнения для мышц ног	1		индивидуальный
49	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд	1	14.01	индивидуальный
50	Упражнения для мышц лица	1		индивидуальный
51	Упражнение «Маятник»	1		индивидуальный
52	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, согнувшись	1	21.01	индивидуальный
53	Упражнения для мышц туловища	1		индивидуальный
54	Упражнение «Лодочка»	1		индивидуальный
55	Тестирование прыжка в длину с места	1	28.01	индивидуальный
56	Ходьба - 12 минут	1		индивидуальный
57	Упражнения для мышц глаз	1		индивидуальный
<b>Подвижные игры (24 ч)</b>				
58	Инструктаж по технике безопасности на уроках «подвижных игр»	1	04.02	индивидуальный
59	Прыжки на скакалке – 15 раз	1		индивидуальный
60	Упражнения для развития ловкости	1		индивидуальный
61	Игра «Посадка картошки»	1	11.02	индивидуальный
62	Упражнения для мышц рук	1		индивидуальный
63	Упражнения для развития координационных способностей	1		индивидуальный
64	Игра «Попади в мяч»	1	18.02	индивидуальный
65	Ходьба – 10 минут	1		индивидуальный

66	Упражнения для развития гибкости	1		индивидуальный
67	Броски в цель	1	25.02	индивидуальный
68	Ведение мяча на месте	1		индивидуальный
69	Ведение мяча в движении	1		индивидуальный
70	Ловля и передача мяча на месте	1	04.03	индивидуальный
71	Броски мяча в цель	1		индивидуальный
72	Ведение мяча в движении	1		индивидуальный
73	Броски баскетбольного мяча на дальность	1	11.03	индивидуальный
74	Броски мяча способом «снизу»	1		индивидуальный
75	Броски мяча способом «сверху»	1		индивидуальный
76	Подвижные игры с баскетбольным мячом	1	18.03	индивидуальный
77	Упражнения для мышц стоп	1		индивидуальный
78	Упражнения для мышц кистей	1		индивидуальный
79	Ловля и передача мяча в движении	1	01.04	индивидуальный
80	Ходьба – 10 минут	1		индивидуальный
81	Упражнение «Лодочка»	1		индивидуальный
<b>Лёгкая атлетика (24 ч)</b>				
82	Инструктаж по технике безопасности на уроках «лёгкой атлетики»	1	08.04	индивидуальный
83	Упражнения для мышц ног	1		индивидуальный
84	Прыжки на скакалке	1		индивидуальный
85	Разновидности ходьбы	1	15.04	индивидуальный
86	Ходьба с различным положением стоп	1		индивидуальный
87	Ходьба по пересечённой местности – 10 минут	1		индивидуальный
88	Техника высокого старта	1	22.04	индивидуальный

89	Команды в технике высокого старта	1		индивидуальный
90	Выбегания с высокого старта	1		индивидуальный
91	Бег 30 метров с высокого старта	1	29.04	индивидуальный
92	Техника финиширования в беге на 30 метров	1		индивидуальный
93	Упражнения для профилактики плоскостопия	1		индивидуальный
94	Тестирование бега на 30 метров на результат	1	06.05	индивидуальный
95	Специальное упражнение бегуна - «Бег с захлестыванием голени»	1		индивидуальный
96	Специальное упражнение бегуна – «Бег с высоким подниманием бедра»	1		индивидуальный
97	Техника прыжка в длину с места	1	13.05	индивидуальный
98	Специальное упражнение прыгуна – «Многоскоки»	1		индивидуальный
99	Специальное упражнение – «Выпрыгивание на каждый шаг»	1		индивидуальный
100	Тестирование прыжка в длину с места	1	20.05	индивидуальный
101	Ходьба на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы	1		индивидуальный
102	Упражнения для мышц туловища	1		индивидуальный
103	Техника метания малого мяча	1	27.05	индивидуальный
104	Исходное положение при метании малого мяча	1		индивидуальный
105	Упражнения для мышц кистей рук	1		индивидуальный

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания  
 педагогического совета  
 № 2 от 26 августа 2021 года  
  
 С. А. Видюков  
 подпись      расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по  
 учебно-воспитательной работе  
 И.Н. Халаимова  
  
 подпись      расшифровка подписи

