

Аннотация

к адаптированной общеобразовательной рабочей программе по АФК

Важнейшим направлением деятельности по реализации этого предмета является формирование коррекционно-развивающей среды урока в рамках работы учреждения как базовой площадки ИПК и ППРО ТО.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для учащихся школы ГОУ ТО «Новомосковская школа для обучающихся детей с ОВЗ» создана на основе:

- Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений 1- 11 классы А,П, Матвеева, Л,В, Каверкиной, Т,В, Петровой.- М.: Дрофа, 2010.

- Авторской программы: А.П. Матвеев «Физическая культура». Рабочие программы Предметная линия учебников А,П, Матвеев 1-4 классы «Просвещение», 2013.

Программа подготовлена в соответствии с требованиями Федерального стандарта начального общего образования с учетом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки учащихся школы по физической культуре.

Программа адаптирована для условий школы для учащихся с особыми возможностями здоровья, рассчитана на 1 год.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на 2024 - 2025 учебный год для обучающихся 1-4 классов в «Новомосковская школа для обучающихся с ОВЗ» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обучению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2.

Государственная программа предусматривает 3 часа в неделю, а рабочая программа составлена на 1 час в неделю. Все темы входят в недельный час занятий.

После тщательного анализа медицинских карт по результатам обследования детей и проведения бесед с родителями, выявлены у детей диагнозы (РАС, НОДА, ЗПР, ТНР и др.)

Я считаю, что на основании этого, раздел программы «Лыжные гонки», «Плавание» не может быть использованы на уроках «Адаптивной физкультуры», а в разделе «Гимнастика с основами акробатики» применяю только элементы акробатических упражнений, в разделе «Подвижные игры» применяю и игры с элементами спортивных игр.

Поэтому рабочая программа адаптирована для детей с такими нарушениями здоровья.

Характеристика особенностей программы:

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма и по своему содержательному наполнению ориентируется на медицинские показатели здоровья. Учитывая эту особенность, предлагаемая программа для учащихся школы ориентируется на решение следующих **целей и задач**.

Цели программы: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи программы:

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

Задачи программы

Образовательные задачи:

- Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
- Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
- Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие задачи:

- Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
- Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
- Развитие пространственно-временной дифференцировки.
- Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
- Повышение физиологической активности органов и систем организма.
- Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
- Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
- Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
- Развитие чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
- Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
- Развитие интереса к занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, активного отдыха и досуга.
- Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической

оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями) .

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

Рабочая программа основного начального образования по адаптивной физкультуре составлена на 1 час в неделю. Предмет «Адаптивная физкультура» изучается в начальной школе в объеме: 33 ч.- в 1-х классах. 34 ч – в 2,3,4 классах.

3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Структура и содержание учебного предмета

1 класс

«Основы знаний о физической культуре»
(информационный компонент)

Основные направления развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Режим дня и личная гигиена. Возникновение физической культуры у древних людей. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры. Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия.

«Способы деятельности»

В своем учебном содержании соотносится с представлениями о предметности двигательной деятельности и отражается в соответствующих способах ее организации: планировании и регулировании деятельности, контролем за ее результатами.

Оздоровительные занятия в режиме дня (проведение утренней зарядки, физкультминуток без предметов, с предметами) под музыкальное сопровождение, закаливание способом обтирания, занятия дыхательной гимнастики, комплекс упражнения для формирования правильной осанки и профилактики нарушения зрения, подвижные игры во время прогулок.

«Физическое совершенствование»

Ориентировано на укрепление здоровья школьников, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю двигательную и физическую подготовленность. Данный раздел включает комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, двигательные действия (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и подвижные игры) и упражнения на развитие основных физических качеств.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Включает упражнения на формирование правильной осанки (с предметами и без предметов), локальное развитие мышц туловища, комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, профилактику плоскостопия, упражнения с различным типом дыхания (грудного, брюшного, смешанного) сидя, стоя на месте, в движении). Упражнения на профилактику нарушений зрения. Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления. Ходьба с изменяющейся скоростью и направлением движения (левым, правым боком, спиной вперед, на носках, пятках (в приседе, полуприседе, «гусиным шагом»). Упражнение самомассажа, на мелкую моторику. Комплекс упражнения с учетом индивидуального состояния здоровья.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге, колонне, в круге; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения (упоры, седы, висы, группировка лежа на спине, раскачивание, перекаты в плотной группировке (с помощью). Прикладно-гимнастические упражнения: лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; хождение по наклонной гимнастической скамейке и напольному бревну. Ползание и переползание по-пластунски. Проползание и перелезание через препятствие (высота 80 см). Передвижение по гимнастической стенке (вверх и вниз, одноименным и разноименным способом, по диагонали, горизонтали), танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»), имитационные упражнения (подражание передвижению животных),

Легкая атлетика.

Бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», противоходом, по кругу, по диагонали), из различных исходных положений. Бег высокий старт с последующим небольшим ускорением. Прыжки на месте с поворотом вправо, влево, с продвижением вперед, назад, в длину и высоту с места, спрыгивание с горки матов с мягким приземлением. Прыжки на месте с поворотами вправо, влево с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места. Спрыгивание с горки матов, с мягким приземлением. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель способом «с колена».

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

На материале гимнастики с основами акробатики : игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись- разойдись», «Смена мест», игры на координацию, внимание.

На материале легкой атлетики: разновидность бега, ходьбы, прыжки на месте с поворотами, в длину, высоту с места; спрыгивание с горки матов, с мягким приземлением. Броски набивного (1кг) и малого мяча в вертикальную цель; упражнения на координацию, выносливость, быстроту, эстафеты.

На материале спортивных игр: футбол- удар внутренней стороной стопы «щечкой» по неподвижному и катящемуся мячу навстречу и после ведения; подвижные игры на материале футбол.

На материале спортивных игр: баскетбол-ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры.

4. «Требования к качеству освоения программного материала»

Иметь представления 1 класс

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека,
- о способах изменения направления и скорости передвижения,
- о режиме дня и личной гигиене,
- о правилах составления комплексов утренней зарядки,
- о правилах поведения на занятиях физической культурой,
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленное воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

Демонстрировать физическую подготовленность (контрольные упражнения)

- гибкость: из положения сидя, наклон вперед (касание руками носков ног),
- быстрота: скорость простой реакции (тест падающей линейки, см)
- выносливость: ходьба в течении одной минуты, м,
- сила: прыжки в длину с места (демонстрировать технику),
- координация: передвижение по напольному бревну шагом с поворотами в правую и левую стороны, м.

Разделы и темы программного материала	Количество часов (уроков)				
	1 класс				
	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего часов
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
Способы двигательной деятельности	На каждом уроке				
Физическое совершенствование					
*Гимнастика с основами акробатики	-	6	-	-	6
*Легкая атлетика	6	-	-	6	12
*Оздоровительная и корригирующая гимнастика	-	-	8	-	8
Дыхательные упражнения	На каждом уроке				
*Общеразвивающие упражнения	На каждом уроке				
*Подвижные игры с элементами спортивных игр	2	2	1	2	7
Итого:	8ч	8ч	9ч	8ч	33ч

Сетка часов

1 класс

I четверть- 8 недель	8 ч
II четверть- 8 недель	8 ч
III четверть- 9 недель	9 ч
IV четверть- 8 недель	8 ч
За год	33 ч

№ урока	Дата	Содержание учебного материала	.Вид контроля
1 класс (33 ч)			
Основы знаний о физической культуре в течении года			
Легкая атлетика-6 ч. Подвижные игры-2 ч			
1 четверть			
Лёгкая атлетика 6 ч.			
1		Правила поведения и техники безопасности на занятиях физической культурой. Строевые упражнения. Выполнение прыжковых упражнений. Подвижная игра.	Соблюдать технику безопасности. Выполнять разученные прыжковые упражнения
2		Инструктаж по ТБ на занятиях Л/А. Разновидности бега. Обучение техники прыжков на месте с поворотом. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	Описывать технику прыжков
3		«Режим дня». Высокий старт с последующим небольшим ускорением. Строевые упражнения («Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»). Комплекс ОРУ с малым мячом. Игра «Не оступись».	Выполнять организующие команды учителя. Соблюдать дистанцию
4		Обучение техники прыжка в длину с места. Броски малого мяча в вертикальную цель (способом «с колена»). Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Попади – поймай».	Выполнять прыжок в длину. Демонстрировать бросок мяча
5		«Возникновение физической культуры у древних людей». Строевые упражнения («Направо!», «Налево!», «Шагом марш». «На месте!», «Стой!»). Обучение техники прыжка в высоту с места.	Рассказать когда и как возникла физическая культура. Выполнять прыжки в высоту
6		Спрыгивание с горки матов, с мягким приземлением (с учетом мед показаний) Комплекс ОРУ с кеглями. Игра «Точно в мишень».	Демонстрировать прыгивание с горки матов. Выполнять КУ с мячом
Подвижные игры-2 ч			
7		Инструктаж по ТБ на уроках ПИ. «Связь физической подготовки с трудовой деятельностью». Подвижные игры «Брось-поймай», «Пингвины с мячом»	Раскрывать положительное влияние занятий физической подготовки и

			связь ее с трудовой деятельностью
8		Дыхательная гимнастика. Комплекс ОРУ с мешочками с песком. Подвижные игры «Пятнашки», «Кто быстрее».	Демонстрировать комплекс ОРУ с мешочком с песком. Излагать правила игры
2 четверть			
Гимнастика с основами акробатики-8 ч.			
9	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. «Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия». Обучение технике :упоры, седы (учетом мед показания).	Соблюдать технику безопасности Называть основные виды упоров
10	2	Физкультминутка для кисти. Строевые упражнения (построение в шеренгу, в колонну, в круг). Комплекс ОРУ на развитие отдельных мышечных групп.	Рассказать о значении физкультминутки и для кисти и ее положительное влияние на организм
11	3	Подготовка мест для самостоятельных занятий. Обучение технике: группировок, раскачивания, перекатов (с помощью). Комплекс ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Веровочка под ногами».	Рассказать о подготовке мест для самостоятельных занятий. Назвать основные виды упоров, седы
12	4	Обучение технике прикладных упражнений (передвижения по гимнастической стенке вверх, вниз одноименным и разноименным способом). Игра «Змейка»	Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке
13	5	Совершенствование технике передвижения по гимнастической стенке. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Вызов номеров»	Демонстрировать совершенствование технике передвижения по гимнастической стенке
14	6	«Личная гигиена». Обучение технике ползания и переползания по-пластунски. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «У медведя во бору»	Рассказать о личной гигиене. Демонстрировать ползание и переползание по-пластунски.
15	7	«Проведение утренней зарядки». Обучения технике хождения по напольному бревну, наклонной гимнастической скамейке.	Рассказать о пользе утренней зарядки и ее

		Игра «Не урони мешочек».	положительное влияние на организм
16	8	Обучение технике имитационным упражнениям (подражание передвижению животных); проползание и перелезание через препятствие (высота до 80 см); лазание по скамейке в упоре на коленях. Игра «Брось-поймай»	Демонстрировать основные способы передвижения животных. Выполнять упражнения на скамейке.
3 четверть			
Оздоровительная и корригирующая гимнастика-9 ч			
17	1	Строевые упражнения. Дыхательная гимнастика. Комплекс упражнения для формирования правильной осанки (без предметов). Эстафета	Демонстрировать выполнение упражнений на формирование правильной осанки.
18	2	Упражнение с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный) из разных И.П. Ходьба с изменением скорости и направления движения. Игра	Демонстрировать изменение скорости и направления ходьбы
19	3	Разновидности ходьбы и бега (на носках и пятках, спиной вперед). Упражнения на профилактику нарушений зрения. Релаксация. Игра	Выполнять упражнения на профилактику зрения
20	4	Разновидности ходьбы (в полуприседе, приседе «гусиным шагом») и бега. Упражнения на чередование напряжение и расслабление мышц. Дыхательные упражнения сидя. Игра.	Выполнять разученные беговые упражнения
21	5	Комплекс ОРУ с учетом индивидуального состояния здоровья. Ходьба в парах и тройках. Дыхательные упражнения стоя и в движении. Игра	Соблюдать последовательность выполнения КУ и нагрузку с учетом индивидуального состояния здоровья.
22	6	Правила поведения на занятиях физической культуры. Комплекс упражнений на локальное развитие мышц туловища. Эстафета	Демонстрировать упражнения на локальное развитие мышц туловища
23	7	Подготовка мест для самостоятельных физкультурно- оздоровительных занятий. Дыхательная гимнастика. Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Игра «Змейка»	Рассказать о правилах подготовки мест для самостоятельных занятий
Подвижные игры с элементами спортивных игр 1 ч.			

24	8	Правила составления утренней зарядки. Комплекс утренней зарядки. Упражнения в равновесии. Самостоятельное проведение подвижной игры.	Составить индивидуальный режим дня, пользуясь образцом. Демонстрировать проведение игры самостоятельно.
25	9	ОРУ для игры в футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов). Подвижная игра «Точная передача».	Выполнять подводящие упражнения игры в футбол.
4 четверть			
Лёгкая атлетика -8 ч			
26	1	Инструктаж по ТБ на занятиях л.а. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой. Упражнения утренней зарядки. Игра- эстафета.	Характеризовать основные формы занятий. Раскрыть положительное влияние физической культуры
27	2	Что такое режим дня? Разновидности ходьбы и бега. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди.	Раскрыть значение режима дня для человека. Выполнять технику броска набивного мяча
28	3	Личная гигиена. Упражнения для развития быстроты движений, гибкости. Передвижение в прыжках разными способами. Игра.	Рассказать о соблюдении правила личной гигиены. Выполнять упражнения на развитие гибкости.
29	4	Бег с изменением направления движения. Упоры лежа на возвышенности. Танцевальные упражнения (шаги «полька»). Игра «Быстро по местам»	Демонстрировать технику выполнения упоров на возвышенности.
30	5	Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись- разойдись», «Смена мест».	Выполнять комплекс упражнений на развитие основных

			физических качеств.
31	6	Строевые упражнения (построение в шеренгу и колонну по ориентирам). Прыжки в длину с места. Эстафета	Выполнять организующие команды. Соблюдать дисциплину
Подвижные игры с элементами спортивных игр 2 ч			
32	7	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивных игр. ОРУ для игры в баскетбол. Передача и ловля мяча (снизу, от груди, из-за головы). Игра «Охотники и утки»	Выполнять разученные технические приемы игры .
33	8	Упражнения и технические действия выполняемые самостоятельно(футбол). Удар внутренней стороной стопы по мячу катящемуся навстречу и после ведения. Подвижная игра «Выстрел в небо»	Назвать правила игры. Выполнять разученные технические приемы игры самостоятельно.