



Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга  
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа №17  
Невского района Санкт-Петербурга**

192131, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина д.58 корп.1  
тел./факс 417-55-60 тел. 417-55-58

ОКПО 53250470 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027806078266 ИНН 7811066830 КПП 781101001

ПРИНЯТО:  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ школа №17  
\_\_\_\_\_/С.В. Сандеева  
Приказ № 77-ш от 01.09.2023

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

**Предметная область «Физическая культура»**

**Вид программы:** Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

5 класса

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1

Составила: Малецкая К.Г.

Санкт-Петербург  
2023

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 5 б класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) реализует требования в предметной области «Физическая культура» Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и является частью Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы №17 Невского района Санкт-Петербурга и другими Локальными актами школы № 17.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК, утвержденным ежегодным приказом по образовательному учреждению №17 и списком учебников, допущенных и рекомендованных к использованию Минпросвещения России в образовательном процессе.

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I-IV классов.

Основная **цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии

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**, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

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

Описание места учебного предмета.

Предметная область	Предмет	Кол-во часов в год	Кол-во часов в неделю
Физическая культура	Адаптивная физическая культура	68	2

В соответствии с календарным учебным графиком, выходными и праздничными днями программа может быть скорректирована.

## **2. Планируемые для каждого класса обучения личностные результаты освоения учебного предмета (курса) и предметные результаты.**

К личностным результатам освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура" относятся:

- 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 нормами 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 с 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;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

**Минимальный уровень:**

- 1) знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- 2) демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- 3) понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- 4) планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- 5) выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- 6) знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- 7) демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- 8) определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

- 9) выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- 10) выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- 11) участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- 12) взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 13) представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- 14) оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- 15) применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

**Достаточный уровень:**

- 1) представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- 2) выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- 3) выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- 4) знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- 5) планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- 6) знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- 7) подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- 8) выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- 9) участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 10) знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической

культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

11) доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

12) объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

13) использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

14) пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

15) правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

16) правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### **3. Содержание учебного предмета (курса).**

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей, обучающихся им, также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "**Гимнастика**" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный , упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "**Легкая атлетика**" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств, обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "**Лыжная и конькобежная подготовка**" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "**Подвижные игры**" и "**Спортивные игры**", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

#### **Теоретические сведения.**

С учетом возраста и психофизических возможностей обучающимся предлагаются усвоения некоторых теоретических сведений из области физической культуры. Программный материал сообщается на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

#### **Гимнастика.**

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

#### **Легкая атлетика.**

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

### Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущуюся цель.

### **Лыжная и конькобежная подготовки.**

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

### Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.

### **Подвижные игры.**

#### Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

### **Спортивные игры.**

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.



**Волейбол.** Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

#### **Настольный теннис.**

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

#### **Хоккей на полу.**

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

### **4. Учебно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение образовательного процесса.**

Библиотечный фонд: учебники и пособия; методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал: таблицы стандартов; физического развития и физической подготовленности; плакаты методические; портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства: телевизор с приставкой; аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок; мегафон; экран для показа видеоматериала.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование: стенка гимнастическая; бревно гимнастическое напольное; скамейки гимнастические; гимнастические маты; «Козёл» для опорного прыжка; подкидной мостик; уголок навесной или перекладина (для подтягиваний и упражнений в вися); канат для лазания.

Мелкий инвентарь: палки гимнастические; флажки или помпоны; кольца пластмассовые разного размера; кольца резиновые; обручи малые; обручи средние, большие, малые; набивные мячи (вес 1, 2,3 кг); мячи малые (резиновые, теннисные); мячи массажные; мячи-фитбольные (разного размера); мячи средние резиновые; мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные); скакалки; гантели; резиновые жгуты; штанга;

Лёгкая атлетика: эстафетные палочки; сектор для прыжка в высоту (стойки и планка); на улице сектор для прыжка в длину: яма с песком; комплект навесного оборудования для метания (мишени, перекладины); деревянная граната

Баскетбол: щиты с баскетбольными кольцами; стойки с баскетбольными кольцами; мячи баскетбольные.

Волейбол: стойки волейбольные; сетка волейбольная; мячи волейбольные

Футбол: футбольные ворота (маленькие для зала); футбольные ворота (для улицы); мячи футбольные.

Хоккей на полу: клюшки; мячи; шайбы; ворота.

Теннис: теннисные столы; мячи для игры в настольный теннис; ракетки для настольного тенниса.

Бадминтон: ракетки; воланчики.

Дартс: дротики; поле (плато).

«Бочча»: комплект для игры в «Бочча».

Сопутствующий инвентарь: конусы; стойки; кегли; кубики; свисток; секундомер; рулетка для измерений до 50м; насосы и иглы; аптечка медицинская.

#### **Электронные ресурсы:**

- <http://www.gramota.ru>
- <http://www.mediahouse.ru/>
- <http://www.edu.ru>
- <http://school-collection.edu.ru>
- <http://nsc.1september.ru>
- <http://gramma.ru>
- <http://rusgram.narod.ru>
- <http://www.ruscorpora.ru>
- <http://www.ropryal.ru>
- <http://www.slovari.ru>
- <http://www.ruscenter.ru>
- <https://nsportal.ru>
- <https://infourok.ru>
- <https://xn--jlahfl.xn--plai>
- Социальная сеть «В Контакте»
- Сервис «ЯндексУчебник»



## 5. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата план	Дата корр	Кол-во часов, отведенных на тему	Тип урока	Тема урока	Содержание видов учебной деятельности	Виды и формы контроля
Раздел: легкая атлетика							
1			в процессе урока 1	Урок открытия нового знания	Основы знаний. Разновидности ходьбы и бега.	Правила техники безопасности на уроке. Строевые и порядковые упражнения. Размыкание на вытянутые руки. ОРУ. Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Подвижные игры. Упражнения на внимание.	Предварительный Периодический (позапный)
2			1	Комбинированный	Медленный бег в равномерном темпе.	Основные положения и движения. Медленный бег в равномерном темпе. Сочетание ходьбы и бега. Беговые упражнения. Подвижные игры. Игровые	Текущий

						упражнения на релаксацию.	
3			1	Комбини- рованный	Сочетание ходьбы и бега.	Ходьба в различном темпе, разновидности ходьбы. Упражнения в развитии пространственно-временной дифференцировки. Сочетание ходьбы и бега. Беговые упражнения. Подвижные игры. Игровые упражнения на релаксацию.	Текущий
4			1	Урок развивающ его контроля	Бег с варьированием скорости. Тестирование :бросок мяча в цель.	Бег с варьированием скорости. Ходьба в различном темпе, разновидности ходьбы. Упражнения в развитии пространственно-временной дифференцировки: медленный бег на месте от 5 до 10 с. Упражнения на дыхание. Подвижные игры. Игровые упражнения на релаксацию.	Текущий Тестирование. Зачёт физической подготовленн ости
5			1	Комбини- рованный	Бег на скорость с высокого и низкого старта.	Ходьба в различном темпе. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Упражнения на дыхание. Бег на скорость с высокого старта. Подвижные игры. Игровые упражнения на релаксацию	Текущий
6			1	Урок развивающ	Тестирование: бег 60м.	Медленный бег в равномерном темпе. Основные положения и движения. Беговые упражнения. Упражнения в расслаблении мышц. Бег на скорость	Текущий Тестирование. Зачёт

				его контроля		с высокого и низкого старта. Подвижные игры. Упражнения на восстановление дыхания. Тестирование бега на 60м	физической подготовленн ости
Раздел: подвижные игры							
7			1	Комбиниру ванный	Подвижные игры с ловлей и передачей мяча.	Разновидности ходьбы и бега. Бег с изменением направления движений и скорости. ОРУ с малыми мячами. Подвижные игры с ловлей и передачей мяча. Дыхательные упражнения	Текущий.
Раздел: легкая атлетика							
8			1	Урок развивающ его контроля	Прыжковые упражнения. Тестирование: прыжок в длину с места.	Медленный бег. Повороты направо, налево, кругом. Ходьба с остановками для выполнения задания. Эстафетный бег (60м по кругу). Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Подвижные игры. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий Тестирование. Зачёт физической подготовленн ости
9			1	Комбиниру ванный	Фазы прыжка в длину с разбега.	Медленный бег в равномерном темпе. Фазы прыжка в длину с разбега. Повороты направо, налево, кругом. Прыжки в шаге с приземлением на 2 ноги.	Текущий

						Прыжок в длину с разбега ограничение зоны отталкивания 1м. Подвижные игры. Упражнения на восстановление дыхания.	
10			1	Комбинированный	Метание мяча на дальность. Тестирование: метание теннисного мяча на дальность.	Ходьба и бег с заданием. Медленный бег в равномерном темпе. Метание мяча с места. Метание мяча на дальность с 3 шагов разбега. Прыжки в шаге с приземлением на 2 ноги. Прыжок в длину с разбега (ограничение зоны отталкивания 1м). Подвижные игры. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий. Тестирование.
Раздел: подвижные игры							
11			1	Комбинированный	Подвижные игры с прыжками.	Ходьба, бег с заданием. Комплекс ОРУ. Прыжковые упражнения: прыжки в круг, прыжки в длину, прыжки в высоту. Подвижные игры с прыжками.	Текущий.
Раздел: спортивные игры							
12			1	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока в баскетболе.	Теоретические сведения: Правила игры баскетбол. Правила техники безопасности на уроке по спортивным играм. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с мячом. Стойка баскетболиста и передвижения в ней без мяча вправо, влево, вперед, назад.	Текущий

						Подвижные игры, эстафеты. Упражнения на внимание.	
13			1	Комбинированный	Ловля и передача мяча.	Медленный бег. Основная стойка и передвижения в ней. ОРУ с мячом. Ловля и передача 2 руками от груди на месте. Жонглирование мячом. Подвижная игра с мячом. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий
14			1	Комбинированный	Ведение мяча на месте.	Медленный бег. Основная стойка и передвижения в ней. Правильная остановка после передвижений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Остановки по сигналу учителя. Жонглирование мячами. Подвижные игры. Упражнения на релаксацию.	Текущий
15			1	Комбинированный	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу.	Медленный бег. Основная стойка и передвижения в ней. ОРУ с мячами. Передвижения без мяча, с мячом. Приставной шаг с ведением. Жонглирование мячами. Эстафеты с ведением мяча. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Упражнения на релаксацию.	Текущий
Раздел: подвижные игры							



16			1	Комбинированный	Подвижные игры на основе баскетбола.	Медленный бег. Основная стойка и передвижения в ней. ОРУ с мячами. Передвижения без мяча, с мячом. Повороты с мячом на месте. Подвижные игры с ведением, ловлей и передачей.	Текущий
Раздел: спортивные игры							
17			1	Комбинированный	Правила соревнований по настольному теннису.	Разновидности ходьбы и бега, бег с преодолением препятствий. Комплекс ОРУ. Правила соревнований по настольному теннису. Набивание мяча на теннисные ракетки. Коррекционные подвижные игры на внимание и быстроту реакции.	Текущий.
Раздел: гимнастика							
18			в процессе урока 1	Урок открытия нового знания	Основы знаний. Упражнения на гимнастической стенке.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. <i>Упражнения на гимнастической стенке: наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку</i>	Текущий

						руками на высоте груди, пояса. Упражнения на формирование правильной осанки.	
19			1	Комбинированный	Простые и смешанные висы и упоры.	Личная гигиена на уроках гимнастики. Ходьба в обход с поворотами на углах. Упражнения у гимнастической стенки. Простые и смешанные висы и упоры: <u>мальчики</u> - висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; <u>девочки</u> - смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке. Подвижные игры. Упражнения на формирование правильной осанки.	Текущий
20			1	Комбинированный	Упражнения на равновесие и устойчивость.	Коррекционная ходьба. Перестроение из 1 колонны в 2. Смена ног при ходьбе. Понятие интервал, дистанция. ОРУ с гимнастической палкой. Простые и смешанные висы. Упражнения на равновесие и устойчивость на полу. Подвижные игры. Упражнения на внимание.	Текущий
21			1	Комбинированный	Упражнения на развитие координационных способностей.	Ходьба в различном темпе. Основные положения и движения. ОРУ с гимнастическим обручем. Комплекс упражнений различной координационной сложности. Эстафеты. Упражнения на внимание.	Текущий

22			1	Урок развивающего контроля	Передача спортивного инвентаря. Тестирование: прыжки через короткую скакалку.	Ходьба в различном темпе. Основные положения и движения. Повороты направо, налево. Ходьба с остановкой по сигналу учителя. ОРУ с малыми обручами. Передача спортивных предметов, инвентаря: Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Эстафета с передачей предмета. Упражнение на релаксацию.	Текущий. Тестирование. Зачёт физической подготовленности
23			1	Комбинированный	Акробатические элементы: кувырок.	Ходьба с остановкой по сигналу учителя. Поворот кругом. ОРУ с обручами. Техника безопасности при выполнении кувырков. Акробатические упражнения (элементы, связки): кувырок вперед и назад, из положения упор присев (*Выполняются только после консультации врача). Эстафеты. Упражнение на расслабление.	Текущий
24			1	Комбинированный	Переноска груза (гимнастических снарядов).	Ходьба с остановкой по сигналу учителя. ОРУ без предмета. Поворот кругом. Упражнения в расслаблении мышц. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, из положения упор присев. Переноска груза: Переноска гимнастической	Текущий

						скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками). Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения на внимание.	
25			1	Комбинированный	Акробатические элементы: Стойка на лопатках.	Ходьба с остановкой по сигналу учителя. Поворот кругом ОРУ с обручами. Акробатические элементы: Кувырок вперед и назад, из положения упор присев; стойка на лопатках. (*Выполняются только после консультации врача). Эстафеты. Упражнение на релаксацию.	Текущий
26			1	Комбинированный	Акробатические элементы: «Мост». Лазание.	Ходьба в различном темпе. Основные положения и движения. Повороты направо, налево. Перестроение из одной колонны в колонну по два. Акробатические элементы: "мост" из положения лежа на спине. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Подвижные игры. Упражнения на внимание.	Текущий
27			1	Комбинированный	Упражнения на гимнастической	Ходьба в различном темпе. Основные положения и движения. Перестроение из колонны по 1 в колонну	Текущий

					скамейке.	по 3. ОРУ со скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке: сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее. Подвижные игры. Упражнения на внимание.	
28			1	Комбинированный	Специальные прыжковые упражнения.	Ходьба в различном темпе по диагонали. Медленный бег. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Опорный прыжок: наскок в упор на колени. Подвижные игры. Упражнение на внимание.	Текущий
29			1	Комбинированный	Опорный прыжок: наскок в упор на колени.	Ходьба в различном темпе по диагонали. Медленный бег. ОРУ со скакалками. Подготовительные прыжки. Опорный прыжок: прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук; наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.	Текущий
30			1	Комбинированный	Прыжок в упор присев на «козла», соскок	Ходьба в различном темпе по диагонали. Медленный бег. ОРУ в кругу. Специальные	Текущий

					прогнувшись.	прыжковые упражнения. Опорный прыжок: прыжок в упор присев на «козла», соскок прогнувшись. Игровые упражнения с прыжками. Упражнения на релаксацию.	
31			1	Комбинированный	Опорный прыжок способом «ноги врозь».	Ходьба в различном темпе по диагонали. Медленный бег. ОРУ в кругу. Упражнение в развитии пространственно-временных способностях. Опорный прыжок: опорный прыжок «ноги врозь». Игровые упражнения с прыжками. Упражнения на релаксацию.	Текущий
32			1	Контрольный	Опорный прыжок.	Ходьба в различном темпе по диагонали. Медленный бег. ОРУ Дыхательные упражнения. Упражнения в развитии пространственно-временных способностях. Опорный прыжок: Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук; наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на «козла», соскок прогнувшись. Опорный прыжок «ноги врозь». Игровые упражнения с прыжками. Упражнения на внимание.	Зачёт

Раздел: подвижные игры							
33			1	Урок развивающего контроля	Подвижные игры с музыкальным сопровождением. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Ходьба в различном темпе по диагонали. Танцевальные упражнения: ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком. Подвижные игры. Упражнение на внимание. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Текущий Тестирование. Зачёт физической подготовленности
34			1	Комбинированный	Подвижные игры с мячами.	Упражнения в ходьбе и беге. ОРУ с мячами. Упражнения на развитие пространственно-временных способностей. Подвижные игры с мячами. Комплекс дыхательной гимнастики. Упражнения на релаксацию.	Текущий.
Раздел: лыжная и конькобежная подготовки							
35			В процессе урока 1	Комбинированный	Основы знаний. Поворот на лыжах вокруг носков.	Правила безопасности на уроке. Основы знаний: санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах: Передвижение к месту занятия. Занятия на коньках как средство закаливания организма. Стойка лыжника. Построение с лыжами. ОРУ на лыжах. Поворот на лыжах вокруг носков. Передвижение ступающим шагом без палок. Упражнения на внимание.	Текущий

36			1	Комбинированный	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	Построение в колонну с лыжами. Передвижение с лыжами на плече. Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. Поворот на лыжах Подвижные игры. Упражнения на внимание.	Текущий
37			1	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход.	Передвижение с лыжами на плече. ОРУ на лыжах. Поворот на лыжах вокруг. Передвижение скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры.	Текущий
38			1	Комбинированный	Одновременный одношажный ход.	Передвижение с лыжами на плече. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Игра «Кто дальше». Упражнение на релаксацию.	Текущий
39			1	Комбинированный	Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке.	Передвижение с лыжами в руках. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке Упражнение на релаксацию.	Текущий
40			1	Урок развивающего контроля	Подъем «лесенкой», спуск в высокой стойке.	Передвижение с лыжами в руках. Попеременный двухшажный ход Одновременный одношажный ход. Подъем «лесенкой», спуск в высокой стойке. Тестирование подъёмов и спусков.	Текущий Тестирование. Зачёт физической



							подготовленности
41			1	Комбинированный	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км. Подъем «лесенкой», спуск в высокой стойке. Игровые задания.	Текущий
42			1	Комбинированный	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60м.	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник».	Текущий
43			1	Комбинированный	Передвижение на лыжах 1км.	Передвижение с лыжами. ОРУ. Передвижение в медленном темпе 1 км. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее».	Текущий
Раздел: подвижные игры							
44			1	Комбинированный	Подвижные игры с элементами метания.	Медленный бег. ОРУ с предметом. Подвижные игры с элементами метания. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений: ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по	Текущий

						начерченным линиям. Упражнения на восстановление дыхания.	
45			1	Комбинированный	Подвижные игры с прыжками.	Медленный бег. ОРУ. Перестроение из 1 колонны в 2. Выполнение строевых команд. Подвижные игры и эстафеты с прыжками. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений: построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Упражнения на внимание.	Текущий
Раздел: легкая атлетика							
46			1	Комбинированный	Прыжок в длину с места.	Правила техники безопасности на уроке в спортзале. Разновидности ходьбы. Прыжковые упражнения. Прыжки на 1 ноге. Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Упражнения на восстановление дыхания.	Текущий
Раздел: гимнастика							
47			1	Комбинированный	Прыжки на скакалке на	Основные положения и движения. ОРУ со	Текущий

				ванный	месте и в движении.	скакалкой. Упражнения со скакалкой(вращения). Прыжки на скакалке на месте и в движении. Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Коррекционные упражнения: прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения в расслаблении мышц.	
48			1	Комбинированный	Прыжки через большую скакалку.	Разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Перестроение из 1 колонны в 2. Дыхательные упражнения. Прыжки через большую скакалку. Игровые упражнения в парах. Упражнения на внимание.	Текущий
Раздел: подвижные игры							
49			1	Комбинированный	Подвижные игры с мячом.	Разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Подвижные игры с мячом. Игра «Мяч капитану». Эстафеты. Упражнения в расслаблении мышц.	Текущий
Раздел: гимнастика							
50			1	Комбинированный	Упражнения с набивными мячами.	Медленный бег. ОРУ в парах. Разновидности ходьбы и бега. Упражнения с набивными мячами	Текущий

						Игровые упражнения. Упражнения на восстановление дыхания.	
51			1	Комбинированный	Упражнения с набивными мячами в парах.	Медленный бег. ОРУ в парах. Дыхательные упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через набивные мячи. Игровые упражнения в парах. Упражнения на восстановление дыхания	Текущий
Раздел: легкая атлетика							
52			1	Комбинированный	Фазы прыжка в высоту способом «перешагивания».	Упражнения в ходьбе и беге. ОРУ в парах. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания» (фазы). Игровые упражнения в парах. Упражнения на восстановление дыхания	Текущий
53			1	Комбинированный	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Медленный бег. ОРУ на гимнастических снарядах. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания» (разбег и отталкивание). Игровые упражнения в парах. Упражнения на восстановление дыхания	Текущий
54			1	Урок развивающего	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивания».	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба и бег с заданием. ОРУ без предмета. Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивания». Игра и	Текущий. Тестирование. Зачёт

				контроля		игровые упражнения. Эстафеты.	физической подготовленн ости
Раздел: подвижные игры							
55			1	Комбини рованный	Подвижные игры с элементами прыжка в высоту.	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Подвижные игры с элементами прыжка в высоту	Текущий
Раздел: гимнастика							
56			1	Комбини рованный	Упражнения в развитии пространственной дифференцировки.	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба и бег с заданием. ОРУ без предмета. Упражнения в развитии пространственной дифференцировки. Игра и игровые упражнения. Упражнения на релаксацию.	Текущий
Раздел: спортивные игры							
57			1	Комбини рованный	Основы знаний. Правила игры в волейбол.	Правила игры в волейбол, расстановка. Повороты направо, налево, кругом. Передвижения по площадке. Медленный бег. Ловля мяча над головой. Игровые упражнения в парах. Упражнения на релаксацию.	Текущий

58			1	Комбинированный	Передача и ловля мяча над головой.	Правила перехода в игре. Повороты направо, налево, кругом. Строевые и порядковые упражнения. Медленный бег Размыкание на вытянутые руки. ОРУ. Ловля мяча над головой. Подача 2 руками снизу. Игровые упражнения в парах. Упражнения на релаксацию.	Текущий
59			1	Комбинированный	Разновидности подач.	Медленный бег. Размыкание на вытянутые руки. ОРУ. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки. Разновидности подач. Подача 2 руками снизу. Боковая подача 1 рукой. Упражнения на релаксацию.	Текущий
60			1	Комбинированный	Розыгрыш на 3 паса.	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Розыгрыш на 3 паса. Элементы учебной игры. Упражнения на релаксацию.	Текущий
61			1	Комбинированный	Учебная игра «Волейбол».	Разновидности ходьбы. Ходьба с остановками для выполнения упражнений. Размыкание на вытянутые руки. ОРУ Подвижные игры с мячом. Упражнения на релаксацию.	Текущий
Раздел: гимнастика							
62			1		Упражнения в ходьбе. Тестирование: прыжки	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Ходьба с остановками для	Текущий Тестирование.

				Урок развивающего контроля.	через короткую скакалку.	выполнения упражнений. Ходьба с речёвкой и песней. Подвижные игры. Упражнения на внимание.	Зачёт физической подготовленности
Раздел: легкая атлетика							
63			1	Комбинированный	Эстафетный бег. Тестирование прыжка в длину с места.	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с предметами. Эстафетный бег. Прыжки и прыжковые упражнения. Тестирование прыжка в длину с места. Упражнения на релаксацию.	Текущий. Зачёт в виде тестирования
64			1	Комбинированный	Упражнения в метании мяча.	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения в метании мяча: метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель.	Текущий
65			1	Урок развивающего контроля.	Тестирование метание малого мяча на дальность, в цель.	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба и бег с заданием ОРУ. Бег с преодолением малых препятствий. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки. Бег	Текущий. Тестирование. Зачёт физической

						на скорость от 30 до 60 м с высокого и низкого старта. Эстафеты. Упражнения на релаксацию.	подготовленности
66			1	Комбинированный	Бег на короткие, средние дистанции.	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с предметами. Повторный бег. Бег на короткие, средние дистанции Медленный бег в равномерном темпе до 2 мин. Подвижные игры с мячом. Упражнения на релаксацию.	Текущий
67			1	Урок развивающего контроля	Тестирование бега 60 м с высокого старта.	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба и бег с заданием. ОРУ и упражнения с теннисным мячом. Тестирование бега 60 м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Подвижные игры с мячом. Упражнения на релаксацию.	Текущий Тестирование. Зачёт физической подготовленности
Раздел: подвижные игры							
68			1	Комбинированный	Подвижные игры.	Медленный бег в равномерном темпе. ОРУ с мячами и обручами. Подвижные игры и эстафеты. Дыхательные упражнения.	Текущий Итоговый



## Приложение к программе.

**Адаптация учебного материала для учащихся с замедленной деятельностью, инертностью психических процессов, нарушениями внимания, испытывающих значительные трудности при освоении программы.**

Тема раздела	Содержание	Требование к усвоению данного материала
Гимнастика	<p><u>Теоретические сведения.</u> Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.</p> <p>Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.</p> <p><u>Практический материал:</u> построения и перестроения.</p> <p>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп,</p>	<p>Иметь представление:</p> <p>О режиме дня, гигиенических требований к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о значении утренней гигиенической гимнастики, правильной осанке.</p> <p>Знать:</p> <p>Основные правила поведения на уроках физической культуры, техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений, освоение команды.</p> <p>Выполнять:</p>

	<p>укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.</p> <p>Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.</p>	<p>Построения, перестроения, упражнения с предметами и без, лазание и перелезание</p> <p>Уметь:</p> <p>Играть и взаимодействовать со сверстниками</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p><u>Теоретические сведения.</u> Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей</p>	<p>Иметь представление:</p> <p>О режиме дня, о значении разминки перед занятием легкой атлетикой.</p> <p>Знать:</p>

	<p>деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.</p> <p><u>Практический материал:</u></p> <p>а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;</p> <p>б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;</p> <p>в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание");</p> <p>г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.</p>	<p>Основные правила поведения на уроках физической культуры, техники безопасности при выполнении атлетических упражнений, освоение команды.</p> <p>Выполнять:</p> <p>Ходьбу в разном темпе, бег в разном темпе, прыжки, метание.</p> <p>Уметь:</p> <p>Играть и взаимодействовать со сверстниками</p>
--	--	--

<p>Лыжная подготовка</p>	<p><u>Теоретические сведения.</u> Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.</p> <p>Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.</p> <p><u>Практический материал.</u></p> <p>Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).</p>	<p>Иметь представление:</p> <p>О режиме дня, о значении разминки перед занятием лыжной подготовкой.</p> <p>Знать:</p> <p>Основные правила поведения на уроках физической культуры, техники безопасности при выполнении упражнений, освоение команды.</p> <p>Выполнять:</p> <p>Стойку лыжника, виды лыжных ходов.</p> <p>Уметь:</p> <p>Играть и взаимодействовать со сверстниками</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p><u>Практический материал.</u></p> <p>Коррекционные игры.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).</p>	<p>Иметь представление:</p> <p>О режиме дня, о значении разминки перед занятием подвижными играми.</p> <p>Знать:</p> <p>Основные правила поведения на уроках физической культуры, техники безопасности при выполнении упражнений, освоение команды. Правила подвижных игр.</p>

		<p>Выполнять:</p> <p>Бросать и ловить мяч, построения и перестроения.</p> <p>Уметь:</p> <p>Играть и взаимодействовать со сверстниками</p>
Спортивные игры	<p><b>Баскетбол.</b> Теоретические сведения.</p> <p>Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.</p> <p>Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Стойка баскетболиста.</p> <p>Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку.</p> <p>Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.</p>	<p>Иметь представление:</p> <p>О режиме дня, о значении разминки перед занятием спортивными играми.</p> <p>Знать:</p> <p>Основные правила поведения на уроках физической культуры, техники безопасности при выполнении упражнений, освоение команды. Правила спортивных игр.</p> <p>Выполнять:</p> <p>Основные движения и передвижения в спортивных играх. Владеть и не бояться мяча. Уметь попасть в цель.</p> <p>Уметь:</p> <p>Играть и взаимодействовать со сверстниками</p>

	<p>Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.</p> <p><b><u>Волейбол.</u></b> Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.</p> <p>Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.</p> <p><b><u>Настольный теннис.</u></b></p> <p>Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.</p>	
--	---	--

	<p>Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.</p> <p><b><u>Хоккей на полу.</u></b></p> <p>Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.</p> <p>Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.</p>	

