



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 лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

8 класс

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: Юшкина Ольга Александровна

Санкт-Петербург  
2023г

## **1. Пояснительная записка рабочей программы**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 8б класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) реализует требования в предметной области «Физическая культура» Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и является частью Адаптированной основной общеобразовательной программы 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.

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.

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

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФАООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования. Освоение обучающимися ФАООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

### **Личностные результаты**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом. Личностные результаты освоения ФАООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

*К личностным результатам освоения 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.

### **Предметные результаты**

*Предметные результаты* освоения ФАООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. ФАООП определяет два уровня овладения предметными результатами: *минимальный и достаточный*.

**Минимальный уровень** является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является

препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на ФАООП (вариант 2).

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физической культуре на конец школьного обучения (IX класс):**

***Физическая культура***

**Минимальный уровень:**

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- 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;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

### **Достаточный уровень:**

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- 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;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов;
- знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### **3. Содержание учебного предмета (курса) для каждого класса обучения. Обязательный минимум содержания рабочей программы устанавливается в соответствии с ФАООП и ФГОС У/О.**

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 прыжок, 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.

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 движущую 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.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

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. Прямая подача.

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. Многоскоки. 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.

Таблица 1 - Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета.

№	Раздел	Кол-во часов
1	Гимнастика	15
2	Легкая атлетика	28

3	Лыжная и конькобежная подготовка	8
4	Подвижные игры	2
5	Спортивные игры	15
	<b>Общее количество часов</b>	<b>68</b>

## Календарно-тематическое планирование

№	Дата план	Дата коррекции	Кол-во часов на тему	Тип урока	Тема урока	Содержание видов учебной деятельности	Виды и формы контроля
<b>Легкая атлетика</b>							
1			1	Урок открытия нового знания Комбинированный	Основы знаний Бег с высокого и низкого старта.	Правила безопасности при выполнении упражнений. Основные части тела. Как укреплять своё тело. Строевые и порядковые упражнения. Размыкание на вытянутые руки. Ходьба с заданием. Беговые упражнения. Бег с высокого и низкого старта. ОРУ со скакалками. Повторный бег (60м по 3р.) Упражнения на внимание. Подвижные игры, эстафеты.	Беседа. Текущий
2			1	Урок развивающего контроля Комбинированный	Бег с ускорением. Тестирование: бег 60м	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Бег с высокого и низкого старта. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений (прыжки на 1 и 2 ногах). Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без. Тестирование: бег 60м. Упражнения на внимание. Подвижные игры, эстафеты.	Корректировка выполнения команд, наблюдение. Тестирование.
3			1	Комбинированный	Эстафетный бег	Строевые и порядковые упражнения. Перестроение из 1 шеренги в 2. Ходьба с ускорением и по диагонали. Беговые упражнения. Эстафетный бег (встречная) 30-50м. Дыхательные упражнения. Подвижные игры. Упражнения на внимание.	Корректировка выполнения команд, наблюдение
4			1	Комбинированный Урок развивающего контроля	Разновидности прыжков. Тестирование прыжок в длину с места	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием Бег в медленном темпе до 3 мин. Бег с ускорением. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Прыжки в шаге и беге. Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без. Упражнения на внимание. Подвижные игры, эстафеты. Разновидности прыжков. Подвижные игры. Упражнения на восстановление дыхания. Тестирование прыжок в длину с места.	Текущий. Корректировка выполнения команд. Тестирование

5			1	Комбинированный	Прыжок в длину с разбега. Техника. Фазы прыжка.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Бег в медленном темпе до 4 мин. Бег с ускорением. Прыжок в шаге и беге. Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без Упражнения на внимание. Подвижные игры, эстафеты. Постановка ноги при отталкивании при прыжке в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Техника. Фазы прыжка. Метание мяча в вертикальную цель.	Текущий. Корректировка выполнения команд, наблюдение
6			1	Комбинированный Урок развивающего	Прыжок в длину с небольшого разбега. Тестирование: бросок мяча в цель 5 раз (количество попаданий).	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без Упражнения на внимание. Подвижные игры, эстафеты .Упражнения на развитие пространственно – временной дифференцировки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с небольшого разбега. Метание мяча на дальность.	Текущий. Корректировка выполнения команд, наблюдение Тестирование
7			1	Комбинированный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без Упражнения на внимание. Подвижные игры, эстафеты. Упражнения на развитие пространственно – временной дифференцировки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Корректировка выполнения команд, наблюдение. Текущий Тестирование
8			1	Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без Упражнения на внимание. Подвижные игры, эстафеты. Метание мяча на дальность с разбега.	Текущий. Корректировка выполнения команд, наблюдение

9			1	Комбинированный Урок развивающего контроля	Упражнения с набивными мячами. Тестирование: метание теннисного мяча на дальность	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без Упражнения на внимание. Подвижные игры, эстафеты.	Текущий. Корректировка выполнения команд, наблюдение Тестирование
10			1	Комбинированный.	Упражнения с набивными мячами.	Техника безопасности с работой с набивными мячами. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без Упражнения на внимание. Подвижные игры, эстафеты. Упражнения с набивными мячами.	Текущий.
11			1	Комбинированный.	Напрыгивание и спрыгивание с препятствий до 1м.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без Упражнения на внимание. Подвижные игры, эстафеты. Напрыгивание и спрыгивание с препятствий до 1м. Упражнения с набивными мячами.	Текущий. наблюдение
<b>Спортивные игры</b>							
12			1	Комбинированный Урок открытия нового знания	Баскетбол. Передвижения по площадке.	Правила техники безопасности на уроке по баскетболу. Основные правила по баскетболу. Построение и перестроение. Медленный бег. Остановка шагом, после движения. Передвижения по площадке. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Ловля и передача мяча от груди на месте. Подвижная игра с мячом. Упражнение на релаксацию.	Текущий, наблюдение
13			1	Комбинированный	Ведение мяча на месте и в движении.	Построение и перестроение. Медленный бег. Остановка шагом. ОРУ с мячом. Упражнения на ловкость. Ведение мяча на месте и в движении Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Ведение мяча с обводкой Подвижные	Текущий.

						игры на основе баскетбола.	
14			1	Комбинированный	Передачи мяча от груди на месте и в движении шагом.	Основные правила игры в баскетбол. Построение и перестроение. Медленный бег. ОРУ с мячом. Остановка шагом, после движения. Упражнения на ловкость. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча. Подвижная игра с мячом. Упражнение на релаксацию.	Корректировка выполнения команд, наблюдение
15			1	Комбинированный	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.	Медленный бег. Передвижения по площадке. ОРУ с мячом. Упражнения на ловкость. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди, снизу. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подвижные игры на основе баскетбола.	Текущий. Наблюдение
16			1	Комбинированный	Подбор мяча после отскока от щита	Медленный бег. Передвижения по площадке. ОРУ с мячом. Упражнения на ловкость. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди, снизу. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подбор мяча после отскока от щита. Подвижные игры на основе баскетбола.	Текущий. Корректировка выполнения команд, наблюдение
17			1	Комбинированный	Сочетание баскетбольных приемов	Медленный бег. Остановка прыжком. ОРУ с мячом. Упражнения на развитие пространственно – временной дифференцировки. Сочетание баскетбольных приемов ( ведение, передача). Подвижные игры на основе баскетбола.	Текущий. Корректировка выполнения команд, наблюдение
18			1	Комбинированный	Подвижные игры на основе баскетбола.	Медленный бег. Передвижения по площадке. ОРУ с мячом. Упражнения на ловкость. Сочетание баскетбольных приемов. Броски мяча двумя руками от груди снизу с места. Подвижные игры на основе баскетбола.	
<b>Гимнастика</b>							
19			1	Урок открытия	Основы знаний. Переноска	Правила ТБ и поведения на уроке гимнастики. Построение. Медленный бег. Перестроения из колонны	Текущий. Корректировка

				нового знания Комбинированный	предметов, гимнастического инвентаря.	по одному в колонну по два. ОРУ у гимнастической стенки. Ходьба под музыку, песню, остановки. Переноска 2-3 набивных мячей, гимнастических матов, скамейки. Переноска предметов, гимнастического инвентаря. Прыжки через короткую скакалку Эстафеты с переноской гимнастических предметов. Упражнения на развитие двигательных качеств. Упражнения на гибкость.	выполнения команд, наблюдение
20			1		Лазание и перелезание по гимнастической стенке	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. ОРУ с гимнастическими палками. Размыкание на вытянутые руки. Лазание по гимнастической стенке чередованием различных способов, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом рук. Лазание с предметом в руке Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра. Упражнения на развитие двигательных качеств.	Текущий. Корректировка выполнения команд, наблюдение
21			1	Комбинированный	Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке, смешанные висы.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Размыкание на интервал. Выполнение: «Шире шаг!», «Короче шаг!» Упражнение на гибкость и в расслаблении мышц. Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Перелезание через препятствия (последовательно расположенные). Подвижная игра. Упражнения на внимание. Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 30сек). Упражнения на развитие двигательных качеств.	Текущий. Корректировка выполнения команд, наблюдение
22			1	Комбинированный	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Размыкание. Выполнение: «Шире шаг!», «Короче шаг!» Упражнение на гибкость и в расслаблении мышц. Упражнение на формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии на	Текущий. Корректировка выполнения команд,

						скамейке и рейке, бревне на одной ноге. Равновесие на бревне, скамейке (ходьба с предметами). Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. Упражнения на развитие двигательных качеств.	наблюдение
23			1	Комбинированный	Равновесие при расхождении на скамейке	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Ходьба по диагонали. ОРУ с обручами. Расхождение вдвоем на скамейке. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижные игры. Упражнения на развитие двигательных качеств (гибкость).	
24			1	Комбинированный	Равновесие на гимнастической скамейке.	Строевые упражнения. Повороты кругом. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Ходьба по диагонали. ОРУ с обручами. Расхождение вдвоем на скамейке. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Круговая тренировка. Прыжки с продвижением вперед. Упражнения на равновесие на скамейке. Подвижные игры. Упражнения на развитие двигательных качеств.	Текущий. Корректировка выполнения команд, наблюдение
25			1	Комбинированный Урок развивающего контроля	Тестирование: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Строевые упражнения. Повороты кругом. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Ходьба по диагонали. ОРУ с обручами. Расхождение вдвоем на скамейке. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Упражнения большими обручами: Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Тестирование: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Упражнения на развитие двигательных качеств.	Корректировка техники выполнения, контроль. Тестирование.
26			1	Комбинированный	Висы	Строевые упражнения. Повороты кругом. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Ходьба по	Текущий. Корректировка выполнения

						диагонали. ОРУ с обручами. Расхождение вдвоем на скамейке. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие двигательных качеств. Простые и смешанные висы на канате и перекладине. Игры и эстафеты. Упражнения на внимание.	команд, наблюдение
27			1	Комбинированный	Упражнения на гимнастической стенке	Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Упражнения на развитие двигательных качеств.	Текущий. Корректировка выполнения команд, наблюдение
28			1	Комбинированный	Висы и упоры. Заскок в упор присев на снаряд.	Строевые упражнения. Повороты кругом. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Ходьба по диагонали. ОРУ. Повороты кругом. Круговая тренировка. Подводящие упражнения к опорному прыжку. Упражнения на гимнастической стенке. Висы и упоры. Прыжок в упор присев на гимнастический снаряд. Подвижные игры. Упражнение на внимание. Упражнения на развитие двигательных качеств.	Текущий. Корректировка выполнения команд, наблюдение
29			1	Комбинированный	Соскок и приземление.	Строевые упражнения. Повороты кругом. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Ходьба по диагонали. ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке. Висы и упоры. Заскок в упор присев на снаряд. Соскок и приземление. Подводящие упражнения к опорному прыжку. Прыжок в упор присев. Подвижные игры. Упражнения на развитие двигательных качеств.	Текущий. Корректировка выполнения команд, наблюдение
30			1	Комбинированный	Акробатика. Перекаты. Упражнения в ползании на гимнастических	Строевые упражнения. Повороты кругом. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Ходьба по диагонали. ОРУ. Висы и упоры. Заскок в упор присев на снаряд. Соскок и приземление. Акробатика. Перекаты.	Корректировка выполнения команд, наблюдение

					матах.	Упражнения в ползании на гимнастических матах. Упражнения на развитие двигательных качеств.	
31			1	Комбинированный.	Перекаты в группировке. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	Строевые упражнения. Повороты кругом. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Ходьба по диагонали. ОРУ Акробатика. Перекаты. Упражнения в ползании на гимнастических матах. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Упражнения на развитие двигательных качеств.	Текущий.  Корректировка выполнения команд, наблюдение
32			1	Комбинированный	Танцевальные упражнения.	Строевые упражнения. Повороты кругом. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Ходьба по диагонали. ОРУ. Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы Танцевальный шаг на носках шаг с подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов. Акробатика. Перекаты. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Упражнения на развитие двигательных качеств.	Текущий.Корректировка выполнения команд, наблюдение
33			1	Комбинированный Урок развивающего контроля	Тестирование Прыжок через короткую скакалку (кол-во раз за 30сек).	Строевые упражнения. Повороты кругом. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Ходьба по диагонали. ОРУ. Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы Танцевальный шаг на носках шаг с подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.Акробатика. Перекаты. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	Корректировка техники выполнения, контроль. Тестирование.
<b>Лыжная и конькобежная подготовка</b>							
34			1	Урок открытия нового знания.	Основы знаний. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным	Правила безопасности на уроке по лыжной подготовке. Перенос лыж на плече. Построение с лыжами. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе.	Корректировка техники выполнения, контроль.

				Комбинированный	ходом.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом Подвижная игра. «Скандинавская ходьба»	
35			1	Комбинированный	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход.«Скандинавская ходьба»	Правила безопасности на уроке по лыжной подготовке. Перенос лыж на плече. Построение с лыжами. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременный бесшажный ход,одновременный одношажный ход. Движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе. Поворот «переступанием вокруг пяток и носков ног. Подвижная игра. «Скандинавская ходьба».	Корректировка техники выполнения, контроль.
36			1	Комбинированный	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Правила безопасности на уроке по лыжной подготовке. Перенос лыж на плече. Построение с лыжами. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременный бесшажный ход,одновременный одношажный ход.Движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе. Поворот «переступанием вокруг пяток и носков ног. Подвижная игра. «Скандинавская ходьба».	Корректировка техники выполнения, контроль.
37			1	Комбинированный	Подъем ступающим шагом. Подъем «лесенкой».	Построение с лыжами. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Поворот «переступанием вокруг пяток и носков ног. Подвижная игра. «Скандинавская ходьба». Подъем ступающим шагом. Подъем «лесенкой». Передвижение на скорость 100м. Подвижные игры. «Скандинавская ходьба»	Корректировка техники выполнения, контроль.
38			1	Комбинированный	Виды торможений.	Построение с лыжами. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом «Скандинавская ходьба» . «Скандинавская ходьба». Прохождение	Корректировка техники выполнения, контроль.

						дистанции по слабопересеченной местности до 2000м. Виды торможений. Подвижные игры.	
39			1	Комбинированный	Виды торможений.	Подъёмы и торможения. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 2000 м. Подвижные игры в зимний период. «Скандинавская ходьба»	Корректировка техники выполнения, контроль.
40			1	Комбинированный	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 2000м.	Подъёмы и торможения. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 2000м. Подвижные игры в зимний период. «Скандинавская ходьба»	Корректировка техники выполнения, контроль.
41			1	Комбинированный Урок развивающего контроля	Тестирование по лыжной подготовке. Подвижные игры в зимний период.	Подвижные игры в зимний период. Тестирование по лыжной подготовке.	Тестирование по лыжной подготовке.
<b>Подвижные игры</b>							
42			1	Урок открытия нового знания Комбинированный	Подвижные игры	Подвижные игры (коррекционные, с элементами ОРУ, бегом на скорость, прыжками в высоту, длину; метанием, элементами спортивных игр)	Корректировка техники выполнения, контроль.
43			1	Комбинированный	Подвижные игры	Подвижные игры (коррекционные, с элементами ОРУ, бегом на скорость, прыжками в высоту, длину; метанием, элементами спортивных игр).	Корректировка техники выполнения, контроль.
<b>Лёгкая атлетика.</b>							
44			1	Урок открытия нового знания Комбинированный	Разновидности прыжков. Прыжковые упражнения через гимнастическую	Правила безопасности на уроке при выполнении прыжка в высоту. Перестроение в 2 шеренги. ОРУ с предметом и без. Разновидности прыжков. Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку. Развитие пространственно- временной дифференцировки. Игра «Удочка». Игра «Третий лишний с прыжками». Упражнения на внимание.	Корректировка техники выполнения, контроль.

					скамейку.		
45			1	Комбинированный	Прыжки через длинную скакалку	Правила безопасности на уроке при выполнении прыжка в высоту. Перестроение в 2 шеренги. ОРУ с предметом и без. Разновидности прыжков. Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку. Прыжки через длинную скакалку. Развитие пространственно- временной дифференцировки. Подвижные игры.	Корректировка техники выполнения, контроль.
46			1	Комбинированный	Специальные прыжковые упражнения.	Правила безопасности на уроке при выполнении прыжка в высоту. Перестроение в 2 шеренги. ОРУ с предметом и без. Разновидности прыжков. Специальные прыжковые упражнения. Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку. Прыжки через длинную скакалку. Развитие пространственно- временной дифференцировки. Подвижные игры.	Корректировка техники выполнения, контроль.
47			1	Комбинированный	Фазы прыжка в высоту способом «перешагивание»	Правила безопасности на уроке при выполнении прыжка в высоту. Перестроение в 2 шеренги. ОРУ с предметом и без. Разновидности прыжков. Специальные прыжковые упражнения. Имитация прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку. Прыжки через длинную скакалку. Развитие пространственно- временной дифференцировки. Подвижные игры.	Корректировка техники выполнения, контроль.
48			1	Комбинированный	Разбег и отталкивание при прыжке в высоту	Правила безопасности на уроке при выполнении прыжка в высоту. ОРУ с предметом и без. Специальные прыжковые упражнения. Имитация прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжки через длинную скакалку Разбег и отталкивание при прыжке в высоту. Развитие пространственно- временной дифференцировки. Подвижные игры.	Корректировка техники выполнения, контроль.
49			1	Комбинированный	Прыжок в высоту с 3 шагов разбега	Правила безопасности на уроке при выполнении прыжка в высоту. ОРУ с предметом и без. Специальные прыжковые упражнения. Имитация прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжки через длинную	Корректировка техники выполнения, контроль.

						скакалку Разбег и отталкивание при прыжке в высоту. Прыжок в высоту с 3 шагов разбега Развитие пространственно- временной дифференцировки. Подвижные игры.	
50			1	Комбинированный	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	ОРУ с предметом и без. Специальные прыжковые упражнения. Имитация прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжки через длинную скакалку Разбег и отталкивание при прыжке в высоту. Прыжок в высоту с 3 шагов разбега . Прыжок в высоту способом «перешагивание». Развитие пространственно- временной дифференцировки. Подвижные игры.	Корректировка техники выполнения, контроль.
51			1	Комбинированный Урок развивающего контроля	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (зачёт)	ОРУ с предметом и без. Специальные прыжковые упражнения. Имитация прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжки через длинную скакалку Разбег и отталкивание при прыжке в высоту. Прыжок в высоту с 3 шагов разбега . Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в высоту способом «перешагивание» (зачёт) Подвижные игры.	Корректировка техники выполнения, контроль. Зачёт
52			1	Комбинированный Урок развивающего контроля	Тестирование: Бросок мяча в цель .	Бег медленном равномерном темпе до 5 мин. ОРУ. Повороты на месте. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения на развитие пространственно- временной дифференцировки. Эстафеты. Тестирование: Бросок мяча в цель 5 раз	Корректировка техники выполнения, контроль. Тестирование.
53			1	Комбинированный. Урок развивающего контроля	Медленный бег до 5 мин. Тестирование: Прыжки через короткую скакалку	Основные положения и движения. Медленный бег до 5 мин. ОРУ. Размыкание на заданный интервал. Подвижные игры. упражнения на восстановление дыхания. Прыжок в длину с места. Тестирование: Прыжки через короткую скакалку	Корректировка техники выполнения, контроль. Тестирование.
<b>Спортивные игры</b>							
54			1	Комбинированный.	Пионербол. Передача мяча	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Учебная игра. Перемещение по площадке.	Корректировка техники выполнения, контроль.

55			1	Комбинированный.	Пионербол. Подачи мяча.	Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра. Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Перемещение по площадке.	Корректировка техники выполнения, контроль.
56			1	Комбинированный.	Пионербол. Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра	Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Перемещение по площадке. Учебная игра. Пионербол. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения, контроль.
57			1	Комбинированный.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху..	Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. Передача мяча двумя руками сверху. Пионербол (учебная игра). Учебная игра.	Корректировка техники выполнения, контроль.
58			1	Комбинированный.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками сверху в парах Пионербол. Пионербол(учебная игра).	Корректировка техники выполнения, контроль.
59			1	Комбинированный.	Волейбол. Подачи мяча.	Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача мяча Пионербол (учебная игра).	Корректировка техники выполнения, контроль.
60			1	Комбинированный.	Приём мяча снизу.	Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача мяча . Приём мяча снизу.Учебная игра.	Корректировка техники выполнения, контроль.
61			1	Комбинированный.	Волейбол. Блок (ознакомление)	Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача мяча. Подачи мяча в волейболе.	Корректировка техники выполнения, контроль.

						Пионербол и волейбол (учебная игра).	
<b>Лёгкая атлетика</b>							
62			1	Урок развивающего контроля Комбинированный	Коррекционные упражнения. Тестирование: прыжок в длину с места	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без Упражнения на внимание. Подвижные игры, эстафеты Коррекционные упражнения. Тестирование: прыжок в длину с места.	Корректировка техники выполнения, контроль. Тестирование.
63			1	Комбинированный	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без Упражнения на внимание. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры, эстафеты	Корректировка техники выполнения, контроль.
64			1	Урок развивающего контроля	Беговые упражнения. Тестирование: Бег 60м	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без Упражнения на внимание. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры, эстафеты. Тестирование: Бег 60м.	Корректировка техники выполнения, контроль. Тестирование:
65			1	Комбинированный	Метание мяча на дальность. Толкание ядра с места	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без Упражнения на внимание. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Метание мяча на дальность Толкание ядра с места Подвижные игры, эстафеты.	Корректировка техники выполнения, контроль.
66			1	Комбинированный. Урок развивающего	Тестирование: метание малого мяча на дальность. Тестирование:	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Разновидности прыжковых упражнений. Основные положения и движения. ОРУ с предметом и без Упражнения на внимание. Тестирование: метание малого мяча на	Корректировка техники выполнения, контроль. Тестирование:

				контроля	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа .	дальность. Тестирование: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа .Подвижные игры, эстафеты.	
67			1	Комбинированный	Толкание набивного мяча с места от плеча Толкание ядра с места	Медленный бег до 5 мин. Размыкания. Беговые упражнения. ОРУ с набивными мячами. Толкание набивного мяча 1 кг с места от плеча. Упражнения в парах. Подвижные игры с мячом. Упражнение на релаксацию. Толкание ядра с места	Корректировка техники выполнения, контроль.
68			1	Комбинированный	Толкание ядра с места	Медленный бег до 5 мин. Размыкания. Беговые упражнения. ОРУ с набивными мячами. Бег с преодолением препятствий (30-40см). Упражнение с мячом на ловкость. Подвижные игры с бегом и прыжками. Толкание ядра с места Упражнение на релаксацию.	Корректировка техники выполнения, контроль.

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

Структура требований к материально-техническим условиям включает требования к:

- 1) организации пространства, в котором осуществляется реализация АООП.
- 2) организации временного режима обучения;
- 3) техническим средствам обучения;
- 4) специальным учебникам, рабочим тетрадям, дидактическим материалам, компьютерным инструментам обучения.

*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.

*Дарты:* 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://grammar.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--j1ahfl.xn--p1ai>
- Социальная сеть «В Контакте»
- Сервис «ЯндексУчебник»



