

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА-ИНТЕРНАТ – ДЕТСКИЙ САД»**

**«Рассмотрено»**

**На заседании МО**

**Протокол №\_\_**

**От «\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_ г**

**Рук. МО**

**«Согласовано»**

**Зам. дир. по УВР.**

**ГБОУ «С(К)ОШИ-ДС»**

\_\_\_\_\_  
**Х.А. Дзязикова**

**« Утверждаю»**

**Директор**

**ГБОУ**

**«С(К)ОШИ-ДС»**

\_\_\_\_\_  
**Ф.Э. Оздоева**

**Рабочая программа  
по предмету «Адаптивная физкультура»  
для обучающихся 5 класса  
на 2023-2024 учебный год  
(вариант 1.2)**

**Составитель: М-Б. А. Хашагульгов,  
учитель физкультуры**

**г. Сунжа  
2023 год**

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание учебного предмета.....	11
3. Планируемые результаты.....	13
4. Календарно-тематический план.....	23

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» адресована глухим обучающимся 5 класса, получающим основное общее образование. Программа разработана на основе :

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101) (далее – ФГОС ООО);

-Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1025

“Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья” зарегистрировано в Минюсте РФ 21 марта 2023 г. № 72653 (далее ФАООП ООО);

-Программы воспитания – с учётом планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся.

-Учебного плана ГБОУ «С(К)ОШИ-ДС».

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями слуха имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено специфичными чертами развития как физической, так и психической и речевой сферы обучающегося с нарушениями слуха.

### **Коррекционная направленность обучения**

При разработке программы учитывался контингент детей школы-интерната, а именно: дети с нарушением слуха.

Работа на уроках ведется на слуховой и слухозрительной основе; обязателен контроль за звукопроизношением, внятностью речи. Работа строится с учетом рекомендаций учителя - дефектолога класса, данных «Карты восприятия речи на слух» и «Речевой карты» класса.

Особое внимание на уроках уделяется развитию навыков слухового восприятия слабослышащих и позднооглохших обучающихся. Это необходимо как для формирования умения на слух и слухозрительно воспринимать речь окружающих, так и для формирования умения строить связные, грамматически правильно оформленные высказывания в соответствии с задачами коммуникации.

### **Учет программы воспитания**

Рабочая программа воспитания (модуль «Школьный урок») реализуется, в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков адаптивной физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному

- восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемого на уроках физической культуры, материала через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
- использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для упражнений, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, составления диалогов и /или монологических высказываний;
- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемому материалу, произведениям искусства;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;  
применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися

### **Место курса в учебном плане.**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Адаптивная физическая культура» и является обязательным для изучения. Учебным планом ГБОУ «С(к)ОШИ-ДС» на изучение адаптивной физической культуры в 5 классе отводится 68 часов (2 часа в неделю).

Период обучения	Количество часов по плану	Количество часов фактически
1 четверть	16	16
2 четверть	16	16
3 четверть	22	22
4 четверть	14	14
Итого	68	68

Рабочая программа реализует право учителя расширять, углублять, изменять, формировать содержание обучения, определять последовательность изучения материала, распределять учебные часы по разделам, темам, урокам в соответствии с поставленными целями. При необходимости в течение учебного года учитель может вносить в рабочую программу коррективы: изменять последовательность уроков внутри темы, изменять порядок изучения тем в пределах одного класса, переносить сроки проведения контрольных работ и др., делая при этом соответствующие примечания в листе коррекции в конце рабочей программы. Программа составлена с учетом очного обучения и обучения с использованием ЭО и ДОТ.

## **2.Содержание учебного предмета**

### **1.Теоретические сведения**

Двигательный режим ученика 5 класса. Занятия адаптивной физической культурой в школе, дома, в кружке физической культуры.

### **II. Гимнастика**

#### **Построение и перестроение**

Построение в кругу из колонны по одному; повороты направо и налево прыжком; перестроение из колонны по одному в колонну по три, по четыре по заранее расставленным направляющим; размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны; ходьба через середину зала (площадки).

#### **Общеразвивающие упражнения**

Основные положения и движения рук, ног, туловища; положение рук к плечам; положение рук перед грудью; сгибание и разгибание рук из положения в стороны, вперед, вверх; взмахи рукой вперед, назад, в сторону; то же ногой; выпады вперед, в сторону, на месте, с продвижением, с наклоном туловища и с пружинистым приседанием; наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук вдоль тела; круговые движения туловища; приседание со взмахами рук; простейшие соединения изученных движений рук, ног, туловища; соединение изученных упражнений в комплексы утренней гимнастики.

#### **Упражнения с большими мячами(резиновые или волейбольные)**

Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока; перебрасывание мяча в шеренгах вправо, влево с расстояния до 2-4м; перебрасывания мяча, способом снизу; ведение мяча на месте.

#### **Упражнения с малыми мячами**

Подбрасывание мяча и ловля его одной рукой; удары мячом о пол и ловля его одной рукой; отбивание мяча вверх двумя руками; удары мячом о стену и ловля его двумя руками.

#### **Упражнения для формирования правильной осанки и профилактика плоскостопия**

Поднимание согнутой ноги вперед и выпрямление ее вперед, в сторону (стоя у

стены); то же упражнение с подниманием на носки; движения руками вперед, в стороны, вверх и вниз. Стоя у гимнастической стенки (лопатки, затылок. Ягодицы касаются стенки); наклоны вправо, влево, не теряя касания со стеной; стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии большого шага, наклониться вперед, взявшись за рейку гимнастической стенке на высоте груди, слегка прогнуться и выпрямиться в основную стойку; ходьба по канату, лежащему на полу, охватывая его сводом стопы (для мышц стопы).

#### **Акробатические упражнения**

Перекаты назад-вперед из упора присев; перекат в сторону из положения лежа на спине, руки вверх; перекат в сторону лежа на спине в группировке.

#### **Лазанье и перелазанье**

Лазанье на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом  $30^\circ$ , одноименным и разноименным способами; лазанье по гимнастической стенке вправо, влево, делая одноименные приставные движения руками и ногами (правая нога и правая рука и наоборот); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз разноименным способом (правая нога и левая рука и наоборот); преодоление препятствий (высота 40-60 см) способом перешагивания.

#### **Переползание и подлезание**

Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке одноименным и разноименными способами; переползание по полу. На полчетвереньках (в упоре на предплечья, стоя на коленях) по кругу с толканием впереди себе набивного мяча; подлезание под гимнастическую скамейку. Поставленную под углом  $30-40^\circ$ .

#### **Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений**

Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат); движение в колонне с изменением направления по ориентирам; построение по команде в круг на свое место (по ориентирам); повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота; ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке; прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения; шаг вперед, назад, вправо, влево в обозначенное место с открытыми глазами; изменение направления лазанья по определенным ориентирам; подбрасывание мяча до определенного ориентира; выполнение исходных положений рук по показу и словесной инструкции учителя; поднятие рук вперед, в стороны до определенной высоты и воспроизведение упражнений без контроля зрения.

### **III. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

#### **Ходьба и бег**

Ходьба (на носках, на пятках, на внутренних и наружных сторонах ступни с поджатыми пальцами) пригнувшись (туловище наклонено вперед, ноги полусогнуты, руки свободны), крадучись в полуприседе, в приседе, выпадами; ходьба приставным, переменным, окрестным (вперед, в сторону), семенящим шагом; ходьба с подскоками; ходьба с перекатом с пятки на носок, с постановкой стоп параллельно друг другу; ходьба с подниманием бедра, на месте и с продвижением (опорная нога прямая, постановка ноги с носка, колени не разводятся, руки на поясе); ходьба с остановками по заданию, по сигналу (присесть,

сесть, повернуться, выполнить движение руками и т.д.); ритмическая ходьба с хлопками в ладоши; ходьба и бег между расставленными предметами (не задевая их); чередование бега и ходьбы на расстоянии до 60 м (20м - бег, 10 м - ходьба и т.д.); бег на перегонки, бег в медленном темпе с упражнениями на дыхание до 45 с, бег с широким шагом, бег на носках, бег в «коридоре» шириной 30-40 см, бег по размеченному линиями участку (расстояние между линиями 70-100 см), бег с различными положениями рук (на поясе, к плечам, в сторону), бег с изменением направления движения (обегаая препятствия, по кругу, «восьмеркой», за учителем и т.д.).

### **Прыжки**

Прыжки на двух ногах и на одной ноге с поворотами направо и налево; пробегание под длинной вращающейся скакалкой (по начерченной на полу дорожке шириной 20-30 см, по доске в различных направлениях; боком, приставным, окрестным шагами, спиной вперед); прыжки через длинную вращающуюся скакалками с поворотами на 90° с вбеганием и выбеганием; прыжки через длинную вращающуюся скакалку на одной ноге с поворотами направо и налево; прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед произвольно, с одной ноги на другую, на одной и двух ногах; прыжки с высоты 50 см с мягким приземлением до упора присев (слегка развернув колени в стороны с опорой ладонями на пол), до приседания и полуприседания; запрыгивание на препятствия высотой до 40 см с 6-10 шагов разбега; прыжки с места из полуприседа, руки назад с приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места с заданием на правильное приземление; прыжки в длину с разбега; прыжки на обеих ногах. С одной ноги на другую; их круга в круг (на расстоянии 30-60 см); прыжки через полосу шириной 80-100 см с приземлением на обе ноги (зона отталкивания шириной 60 см).

### **Метание**

Метание малых мячей из-за головы на дальность по («коридору» длиной 10 м; метание малых мячей и различных мелких предметов на заданное расстояние, метание набивных, волейбольных, резиновых мячей на дальность способами из-за головы обеими руками.

## **IV. Спортивные игры.**

Обучение игры в футбол. Жонглирование мяча, ведение мяча правой и левой ногами.

Обучение игры в волейбол. Поддачи мяча. Передачи мяча. Прием мяча. Подводящие упражнения. Разновидности поддачи мяча.

Обучение игры в баскетбол. Ведение, передачи мяча в парах, в движении и на месте. Броски мяча в корзину с различных положений

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мяч по земле», «Фигуры»; игры с ходьбой и бегом: «Быстро по местам», «Невидимка», эстафета «Ходьба по начерченной полосе»; игры с бегом: «Бег за обручем», «Белые медведи»; игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Эстафеты с прыжками»; игры с метанием на дальность в цель: «Стой!», «Поймай мяч в воздухе!», «Будь метким»; игры с коррекционной направленностью: на развитие пространственной ориентировки - «Чья команда быстрее построиться»; на развитие внимание - «Запрещенное движение»; на развитие функции равновесия - «Скакуны».

### 3. Планируемые образовательные результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты в соответствии с программой воспитания ГБОУ «С(к)ОШИ-ДС» формирование у обучающихся системных знаний о различных аспектах развития России и мира

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе
- формирование у обучающихся основ российской идентичности;
- формирование у обучающихся готовности к саморазвитию;
- формирование мотивации к познанию и обучению;
- формирование ценностных установок и социально-значимых качеств личности;
- активное участие обучающихся в социально-значимой деятельности.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования

по адаптивной физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по адаптивной физической культуре являются следующее:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Выработку представлений о адаптивной физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- Представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения обучающимися содержания программы по адаптивной физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий адаптивной физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами, включающие освоение обучающимися содержания программы по адаптивной физической культуре, являются следующие умения:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе; стартовать из различных исходных положений; лазать гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать с поворотами на 180° - 360°.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча.

В гимнастических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); уверенно ходить по бревну; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ученика ("Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", минибаскетбол).

## Тематическое планирование

№	Наименование раздела	I чет.	II чет.	III чет.	IV чет.	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Теоретические сведения	В процессе	В процессе	В процессе	В процессе	В процессе	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Гимнастика		12			12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Легкая атлетика	8			6	14	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Кроссовая подготовка	2			2	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Спортивные игры: футбол	3			2	5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Спортивные игры: волейбол/пионербол	3	2	9	2	16	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Спортивные игры: баскетбол		2	9	2	17	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	<b>Всего</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>68</b>	

### Календарно - тематический план

В календарно-тематическом плане отражено количество часов с учётом реальных условий прохождения: сокращение количества часов из-за праздничных дней, которое компенсируется за счет часов, отведенных на резервное время учителя (4 часа).

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Кол-во часов	Сроки выполнения	
						План	Факт
1	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности по легкой атлетике и спортивными играми.	Соблюдать технику безопасности. Рассказывать правила безопасности.	Техника безопасности. Правила безопасности.	Презентация по теме			
2	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b> Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изучать мифы и легенды Олимпийских игр древности.</li> <li>Иметь понятия о физическом развитии человека, характеристики его основных показателей.</li> </ul>		<p>Олимпийские игры древности: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a></p> <p>История Олимпийских игр: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a></p> <p>Физическое развитие человека: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/s">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/s</a></p>			

3	<b>Физкультурнооздоровительная деятельность</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ и корригирующие упражнения без предметов</li> <li>• ОРУ и корригирующие упражнения с предметами</li> <li>• Комплексы упражнений утренней зарядки.</li> <li>• Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.</li> <li>• Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</li> <li>• Комплексы дыхательных упражнений.</li> <li>• Экспресс-тесты (для определения уровня физической подготовленности учащихся, проводятся раз в четверть).</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами).</li> <li>• Упражнения на локальное развитие мышц туловища.</li> <li>• Профилактика плоскостопия.</li> <li>• Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul>		<p>Папка на яндекс-диске с комплексами упражнений; доступ к папке «<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">Методическая разработка</a>»</p> <p>Гимнастика для глаз:  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a></p> <p>Формирование стройной фигуры:  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</a></p> <p>Дыхательная гимнастика:  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a></p>			
4	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Высокий старт.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Высокий старт 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, скоростной бег до 40 м, бег на результат 60 м.</li> </ul>	Колодки, старт, разбег,	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>			
5	Легкая атлетика. Спринтерский	М.	ускорение,	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>			

	бег. Высокий старт.							
6	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафеты.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростных способностей (эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью), координационных способностей (варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости способа перемещения, преодоление препятствий в прыжках, беге).</li> </ul>	повторный, медленный, кроссовый бег.					
7	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Бег 60 м.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростных способностей (варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости способа перемещения, преодоление препятствий в прыжках, беге).</li> </ul>	Это колодки (показать).					
8	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростных способностей (варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости способа перемещения, преодоление препятствий в прыжках, беге).</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА :</b>  <b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul>	Высокий (низкий) старт. Стартовый разбег. Бег с ускорением. Медленный бег. Кроссовый бег. Дистанция 1000 метров (один километр).					
9	Бег на длинные дистанции. Бег до 10-11 минут.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бег в равномерном темпе 10-12 мин, кроссовый бег на 1000 м.</li> </ul>						
10	Бег на длинные дистанции. Бег до 12 минут.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие выносливости (кроссовая подготовка, эстафеты, круговая тренировка).</li> </ul>						
11	Бег на длинные дистанции.	<p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b>  <b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>						
12	Бег на длинные дистанции. Бег 500 м.	<p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b>  <b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p>						

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul>					
13	Легкая атлетика. Прыжок в длину.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.</li> </ul>	<p><i>Прыжок в длину. Я прыгнул(а) в длину на результат _____ см. Толчок двумя ногами.</i></p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>			
14	Легкая атлетика. Прыжок в длину.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски), координационных способностей (варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости способа перемещения, преодоление препятствий в прыжках, беге).</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА :</b>  <b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul>					
15	Легкая атлетика. Метание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание малого мяча в цель и на дальность</li> </ul>	<i>Метание</i>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>			

	малого мяча в цель.	(метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель).	малого мяча. Я	<a href="http://subject/lesson/7461/start/262792/">subject/lesson/7461/start/262792/</a>			
16	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.	<p>дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски).</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА : Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul>	метнул(а) мяч на расстояние ... см.				
17	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх; ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх.</li> <li>Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, метания, броски).</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b></p>					

		<p><b>Исключаются упражнения, противопоказанные медиками каждому учащемуся индивидуально.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> </ul> <p>Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</p>					
18	Волейбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать стойку игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Выполнять задания (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.)</li> </ul>	Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча. Передача снизу.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>			
19	Волейбол. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой, то же через сетку.</li> </ul>	передача снизу двумя руками. Волейбольный мяч				
20	Волейбол. Прямой нападающий удар.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)</li> </ul>					
21	Волейбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Описывать технику прямой нижней подачи с расстояния 3-6 м. от сетки, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</li> <li>• Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)</li> <li>• Описывать технику изучаемых игровых</li> </ul>					

		<p>приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</p> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <p><i>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</i></p>					
22	Футбол. Специальные передвижения, остановки, стойки, повороты.						
23	Футбол. Ведение мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать стойку игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.</li> <li>• Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы.</li> <li>• Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</li> <li>• Описывать технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения ведущей и неведущей ногой, внешней стороной стопы,</li> </ul>	<p><i>Внутренняя и внешняя сторона стопы, середина подъема.</i></p> <p><i>Остановка мяча грудью, подошвой, бедром. Стойка.</i></p> <p><i>Обводка стоек.</i></p> <p><i>Штанга,</i></p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a></p>			
24	Футбол. Удар по мячу и						
25	Футбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание мяча, игра вратаря).						
26	Футбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).						
27	Футбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).						

		<p>анализировать правильность выполнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).</li> <li>• Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</li> <li>• Описывать технику удара по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъема, анализировать правильность выполнения.</li> <li>• Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА : То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</b></p>	<p><i>перекладина. Отбор мяча, подкат. Футбольный мяч</i></p>				
--	--	---	---	--	--	--	--

28	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</li> <li>• Комплексы дыхательных упражнений.</li> <li>• Экспресс-тесты (для определения уровня физической подготовленности учащихся, проводятся раз в четверть).</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами).</li> <li>• Упражнения на локальное развитие мышц туловища.</li> <li>• Профилактика плоскостопия.</li> <li>• Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые в различных исходных положениях.</li> <li>• Упражнения на профилактику нарушений зрения.</li> <li>• Упражнение на чередование напряжения и расслабления мышц.</li> </ul>		<p>Папка на яндекс-диске с комплексами упражнений; доступ к папке <a href="#">«Методическая разработка»</a> Гимнастика для</p>			
----	--	---	--	--	--	--	--

29	<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <p>1. Строевые упражнения.  2. Организующие команды и приёмы.  3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Строевые упражнения (перестроение из колонны по одному в колонну по два, три с дроблением; из колонны по два, три в колонну по одному слиянием).</li> <li>• Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.</li> <li>• Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (сочетание различных положений рук, ног и туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с махами, подскоками, приседаниями и поворотами; ОРУ в парах).</li> <li>• Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</li> </ul>	<p>Равняйся, смирно, вольно, становись, по порядку рассчитайсь  Направо.  Налево.  Кругом. Кругом прыжком.  Налево/направо прыжком.</p>	Презентация по теме.	
----	---	--	---	----------------------	--

30	Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, упражнения в равновесии, акробатическая комбинация).</li> <li>Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев.</li> <li>Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.</li> <li>Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Группировка в положении лежа на спине, раскачивания в плотной группировке, перекаты в группировке (вместо кувырков).</li> <li>«Мост» из положения упор сидя, с переходом в упор лежа сзади.</li> <li>Прогибание («лодочка»);</li> <li>Упоры, седы;</li> <li>Упражнения на растяжку.</li> </ul>	<p><i>Упор лежа.</i> Упор присев. Упор стоя (показать). Я сделал группировку. Я сделал кувырок вперед/назад. Я сделал перекат. Я сделал стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Я сделал группировку правильно. Я сделал три кувырка вперед. Я сделал стойку на лопатках.</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a> Акробатические упражнения: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a></p>				
31	Гимнастика. Техника кувырка вперед.							
32	Гимнастика. Техника кувырка вперед.							
33	Гимнастика. Техника кувырка назад.							
34	Гимнастика. Стойка на лопатках.							
35	Гимнастика. Стойка на лопатках.							
36	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие,</li> </ul>	<i>Бревно. Все сделали</i>	Презентация по теме.				

37	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	<p>координационных способностей, гибкости.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрировать технику передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него.</li> <li>• Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b>  <i>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</i></p>	<p><i>выпад.</i>  <i>Упражнения на бревне.</i>  <i>Сделать «мост».</i>  <i>Соскочить со скамейки.</i>  <i>Хват сверху (снизу).</i>  <i>Повиснуть на гимнастической стенке</i></p>				
38	Гимнастика. Акробатическая комбинация.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.</li> </ul>	Словарь ранее изученных тем.	Гимнастика с основами акробатики:			
39	Гимнастика. Акробатическая комбинация.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изучать акробатическую комбинацию: <ul style="list-style-type: none"> <li>- мост из положения лёжа на спине, исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</li> <li>- кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА:</b>  Акробатическая комбинация: ласточка - упор присев - перекаат назад в группировке -</p>	<i>Акробатическая комбинация.</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a> Акробатические упражнения: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>			

		перекат вперед в упор присев - упор стоя - шагом одной ноги назад упор лежа - упор лежа на бедрах.					
40	Висы и упоры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Висы и упоры (мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; девочки: смешанные висы).</li> <li>Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА :</b>  <i>То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</i></p>	Висы, упоры, перекладина, вис согнувшись.	Презентация по теме.			
41	Висы и упоры. (экспресс - тесты: поднимание туловища, отжимание)						
42	Опорные прыжки через козла. (экспресс - тесты: подтягивание в висе лежа, наклон вперед из положения сидя на полу).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Опорные прыжки через козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись).</li> <li>Упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развитие гибкости.</li> <li>Опорный прыжок через гимнастического козла.</li> </ul> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА: То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</b></p>	Гимнастический козел, прыжок через гимнастического козла, ноги врозь.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>			
43	Опорные прыжки через козла.						
44	Опорные прыжки через козла.						
45	Флорбол. Стойка игрока,	• Выполнять технические приёмы игры в	Флорбол,	Презентация по теме.			

	передвижения, остановки. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения..		ведение мяча, передача мяча, удары по мячу, броски мяча.			
46	Флорбол. Передача, прием и удары.	Флорбол в условиях учебной и игровой деятельности. • Организовывать игру в флорбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.				
47	Флорбол. Броски мяча и остановка мяча. Бросок по воротам на точность попадания в цель.					
48	Флорбол. Передача, прием и удары.	<i><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА: То же, что и в основной и подготовительной группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.</b></i>				
49	Флорбол. Броски мяча и остановка мяча. Бросок по воротам на точность попадания в цель.					

		в режиме дня.			
50	Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис.	ОРУ, СБУ. Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком	Изучение нового материала	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные правила в планировании способа решения.	
51	Поддача и прием поддачи.	Выполнение поддачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.	Комбинированный	моделировать технику игровых действий и приемов,	

52	Удары справа и слева по разным траекториям и направлениям.	Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали.	Комбинированный	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать			
53	Удар накатом. Учебная игра.	Выполнение ударов по прямой и по диагонали.	Комбинированный	описывать технику игровых действий и приемов, осваивать			
54	Совершенствование точности ударов накатами и толчком. Учебная игра.	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра накатами и толчком справа и слева по прямой и диагонали.	Изучение нового материала	Вносить коррективы в выполнение правильных действий			
55	Подача и завершение атаки.	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша.	Комбинированный	выполнять учебные действия -самостоятельно			
56	Учебная игра по упрощённым правилам.	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша.	Комбинированный	моделировать технику игровых действий и приемов,			
57	Учебная игра по упрощённым правилам	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша.	Комбинированный	моделировать технику игровых действий и приемов,			
58	Учебная игра по упрощённым правилам	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша.	Комбинированный	моделировать технику игровых действий и приемов,			

59	Баскетбол. Специальные передвижения, остановки, повороты и стойки.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>			
60	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках. <b>Зачет.</b>						
61	Баскетбол. Ловля и передача мяча от груди, от плеча. <b>Зачет.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</li> </ul>					
62	Баскетбол. Броски мяча одной и двумя руками. <b>Зачет.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять правила игр, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</li> <li>• Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать</li> </ul>	Высокая, низкая стойка, повороты, передвижение, остановка, ведение мяча. Ловля и передача				

		<p>игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</li> <li>• Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</li> <li>• Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</li> <li>• Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).</li> <li>• Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать</li> <li>• правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</li> <li>• Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</li> <li>• Описывать технику броска мяча двумя руками от груди</li> <li>• Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди</li> </ul> <p><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА :</i> То же, что и в основной и подготовительной</p>	<p>мяча от груди, из-за головы. Баскетбольное кольцо, баскетбольный мяч.</p>				
--	--	---	--	--	--	--	--

		группах, исключая соревновательную деятельность и упражнения, противопоказанные медиками индивидуально.					
63	Баскетбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание и вырывание мяча).	См. ранее изученный материал	См. ранее изученный материал	См. ранее изученный материал			
64	Баскетбол. Индивидуальная техника защиты (выбивание и вырывание мяча).						
65	Баскетбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).						
66	Баскетбол. Тактика игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение).						
67	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам.						
68							
	<b>Итого</b>					68	

### Учебно-методическое обеспечение

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В. И. Лях, А. А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010
2. Пособие для учителей общеобразовательных школ «Рабочие программы» В. И. Лях, А. Н. Матвеев, 2011
3. «Теория и организация адаптивной физической культуры», С.П.Евсеев; Мосева: «Спорт», 2016.
4. учебник «Физическая культура 1 - 11 классы». Стандарты обучения А. Н. Кишинов, Г. И. Курьерова, Волгоград, изд-во «Учитель», 2009
5. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н. И. Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
6. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.
7. «Зимние подвижные игры 1-4 классы» А. Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.
8. «Дружить со спортом и игрой», Г. П. Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
9. «Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023.
10. «Скандинавская ходьба», Г.М. Кибардин. Эксмо, 2017.