**Пояснительная записка**

 Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования Дальнезакорской средней школы.

 **Целью** образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития по данному варианту АООП является развитии личности, формирование общей культуры, соответствующей общепринятым нравственным и социокультурным ценностям, формирование необходимых для самореализации и жизни в обществе практических представлений, умений и навыков, позволяющих достичь обучающемуся максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни.

 **Задачи программы**:

 - Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки

 - Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков

 - Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности

 - Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими

 упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

**Общая характеристика**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Цельюзанятий поадаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование умения ходить на лыжах, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает, как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование, для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

 **Описание места учебного предмета в учебном плане**

 Учебный предмет «физическая культура» рассчитан на 17 часов в год, занятия проводятся 1 раз в неделю (0.5 часа).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение двух видов результатов: личностных и предметных. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений*.

* Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
* Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
* Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
* Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

* Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

* Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
* Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

**Формирование базовых учебных действий**

Программа формирования базовых учебных действий у обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР направлена на формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) и включает следующие задачи:

1. Подготовку ре­бе­н­ка к на­хождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, ко­м­му­ни­ка­ти­вному взаимодействию с группой обучающихся.

1. Формирование учебного поведения:
* направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
* умение выполнять инструкции педагога;
* использование по назначению учебных материалов;
* умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

3. Формирование умения выполнять задание:

* в течение определенного периода времени,
* от начала до конца,
* с заданными качественными параметрами.

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

**Содержание курса**

**5-9 класс**

***Коррекционные подвижные игры.***

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений*. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»**.** Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца**,** бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки»**.** Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

***Лыжная подготовка.***

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

***Физическая подготовка.***

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. *Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег*. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Раздел, тема** | **Количество** **часов** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся.** |
| 1 | ***Физическая подготовка*** | 6 | Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях. Значение утренней гимнастики. *Построения и перестроения.*  Упражнения без предметов *(корригирующие 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. |
| 2 | ***Лыжная подготовка*** | 5 | 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. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двух­шажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Со­ве­р­ше­н­с­т­во­вание разных видов подъемов и спусков. Повороты.  |
| 3 | ***Коррекционные подвижные игры*** | 6 |  *Коррекционные игры;* Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.*Баскетбол:* Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. 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:* Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила иг­ры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. |
|  | **Всего** | 17ч |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Раздел, тема** | **Количество** **часов** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| 1 | ***Физическая подготовка*** | 6 | *Строевые упражнения*. Перестроение из одной шеренги в две.Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Поворотыкругом. Ходьба по диагонали. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. *Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:* упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц:*Акробатические упражнения :*простые и смешанные висы и упоры;переноска груза и передача предметов; танцевальные упражнения; лазание и перелезание; равновесие; |
| 2 | ***Лыжная подготовка*** | 5 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м. Подъем по склону прямо ступающим шагом.Спуск с пологих склонов. Повороты переступанием в движении.Подъем «лесенкой» по пологому склону. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км. Игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики). |
| 3 | ***Коррекционные подвижные игры*** | 6 | *Подвижные игры и игровые упражнения:* коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; *Пионербол:* Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).Игра: «Мяч в воздухе». Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. *Баскетбол:* Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.Основные правила игры. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». |
|  | **Всего** | 17ч |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Раздел, тема** | **Количество** **часов** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| 1 | ***Физическая подготовка*** | 6 | *Общеразвивающие и корригирующие упражнения.*: упражнения на осанку; дыхательные упражнения. Упражнения в расслаблении мышц:*Строевые упражнения:*Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету на месте. Ходьба «змейкой», противоходом. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «*Чаще шаг!». «Реже шаг!». Акробатические упражнения:* простые и смешанные висы и упоры; переноска груза и передача предметов; танцевальные упражнения; лазание и перелезание; равновесие; развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. |
| 2 | ***Лыжная подготовка*** | 5 | Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход.Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «лесенкой ». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель». |
| 3 | ***Коррекционные подвижные игры*** | 6 | Игры коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионербола и волейбола; с элементами баскетбола; игры на снегу. |
|  | **Всего** | 17ч |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Раздел, тема** | **Количество** **часов** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| 1 | ***Физическая подготовка*** | 6 | Ходьба на скорость (до 15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Бег в медленном темпе до 8-12 мин.*Строевые упражнения:* Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.*Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:* упражнения на осанку; дыхательные упражнения;*Акробатические упражнения:* простые и смешанные висы и упоры; переноска груза и передача предметов; танцевальные упражнения; лазание и перелезание; равновесие; развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. |
| 2 | ***Лыжная подготовка*** | 6 | Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков.Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики). Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км. |
| 3 | ***Коррекционные подвижные игры*** | 5 |  *Подвижные игры и игровые упражнения:*коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость;*Баскетбол:*Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. |
|  | **Всего** | 17ч |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Раздел, тема** | **Количество** **часов** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| 1 | ***Физическая подготовка*** | 6 | Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Бег на средние дистанции (800 м). *Строевые упражнения.* Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц: *Акробатические упражнения:* простые и смешанные висы и упоры; переноска груза и передача предметов; танцевальные упражнения; лазание и перелезание; равновесие; опорный прыжок; развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. |
| 2 | ***Лыжная подготовка*** | 6 | Виды лыжного спорта: *лыжные гонки, слалом,* скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон ; правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время. |
| 3 | ***Коррекционные подвижные игры*** | 5 | *Подвижные игры и игровые упражнения: коррекционные;* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; Волейбол : Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз). Баскетбол**:** Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. |
|  | **Всего** | 17ч |  |

 **Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности:**

1) спортзал;

 2) волейбольные, баскетбольные мячи;

 3) скакалки; флажки; мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку;

 4) кегли; стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, обручи;

 5) секундомер, свисток; мячи для метания;маты;

 6) карточки: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.