****

**1. Пояснительная записка.**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 6 класс ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями разработана на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государтвеннного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

3. Учебный план отделения для обучающихся с ОВЗ МАОУ Зареченская СОШ.

4. Адаптированная образовательная программа отделения для обучающихся с ОВЗ МАОУ Зареченская СОШ.

**Цель программы обучения:**

заключается: во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Задачи программы обучения*:***

― коррекция нарушений физического развития;

― формирование двигательных умений и навыков;

― развитие двигательных способностей в процессе обучения;

― укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

―раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

― формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

― формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

― поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

― формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

― воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

― воспитание нравственных, морально-волевых качеств(настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

**Основные направления коррекционной работы:**

― обогащение чувственного опыта;

― коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

― формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Учитывая значительный потенциал учебного предмета в решении задач духовно-нравственного развития и воспитания, обучающихся на ступени начального общего образования, определены следующие ценностные ориентиры содержания «Окружающего мира»:

-ценность природы — эволюция, родная земля, заповедная природа, планета Земля, экологическое сознание;

- ценность науки — ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира;

- ценность человечества — мир во всём мире, многообразие и уважение культур и народов, прогресс человечества, международное сотрудничество;

- ценность труда и творчества — уважение к труду, творчество и созидание, целеустремлённость и настойчивость, трудолюбие;

- ценность патриотизма — любовь к Родине, своему краю, своему народу, служение Отечеству;

ценность социальной солидарности — свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям, институтам государства и гражданского общества;

- ценность гражданственности — долг перед Отечеством, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок,

- ценность поликультурного мира, свобода совести и вероисповедания, забота о благосостоянии общества;

- ценность семьи — любовь и верность, забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям,

- ценность личности — саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самовосприятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору;

- ценность традиционных религий — представления о вере, духовности, религиозной жизни человека, ценности религиозного мировоззрения, толерантности, формируемые на основе межконфессионального диалог.

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Коррекционный курс «Физическая культура» является инвариантной частью учебного плана, согласно которому на его изучение в 6 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

**Учебный план.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Предмет** | Часы |
| Знания о физической культуре | 3 |
| Способы физ. деятельности (самостоятельная деятельность) | 3 |
| Физическое совершенствование | 80 |
| 3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность |  |
| 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: |  |
| * Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| * Легкая атлетика | 24 |
| * Лыжная подготовка | 26 |
| Спортивные игры: | 22 |
| * Волейбол | 5 |
| * Футбол | 5 |
| * Баскетбол | 6 |
| * Пинг-понг | 6 |
| Итого | **102** |

**4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные и предметные 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 программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, 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, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявлениедоброжелательности,эмоционально-нравственнойотзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты физической культуры**

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. 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. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**5. Содержание учебного предмета.**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

―беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

―выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

―выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; ―самостоятельное выполнение упражнений;

―занятия в тренирующем режиме;

―развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия физической культуры

физическая культура, физическое воспитание.

Уроки физической культуры строятся с учетомзнаний структурыдефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфическихнарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу вконтакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

В раздел **«Гимнастика»**включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел **«Легкая атлетика»**традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполненииупражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII видарекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до —15 °С при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Игры».**В него включеныподвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков,которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятийпо физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так жекак и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложнойструктурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога. Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год - в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащиеся допускаются с письменного разрешения врач школы.

В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников использовать дневник здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

**6. Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата проведения** | |
| По плану | По факту |
| 1 | **Легкая атлетика**  Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях. | 1 | 01.09.2021 |  |
| 2. | Техника высокого старта от 15 до 30 м. Правила финиширования. | 1 | 02.09.2021 |  |
| 3. | Техника бега на спринтерские дистанции 30 и 60 м. | 1 | 03.09.2021 |  |
| 4. | Техника бега с изменением направления движения 3 по 10 м. | 1 | 08.09.2021 |  |
| 5. | Знания о ФК:Выдающиеся достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | 09.09.2021 |  |
| 6. | Техника прыжка в длину с места. | 1 | 10.09.2021 |  |
| 7. | Знания о ФК:Режим дня и его основное содержание. | 1 | 15.09.2021 |  |
| 8. | Техника метания на дальность.Равномерный бег до 500 и 800 м. | 1 | 16.09.2021 |  |
| 9. | Техника метания мяча с разбега. Кроссовая подготовка до 10 мин. | 1 | 17.09.2021 |  |
| 10 | Техника эстафетного бега. Спринт на 60 м с передачей встречной эстафеты. |  | 22.09.2021 |  |
| 11 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. | 1 | 23.09.2021 |  |
| 12 | Техника старта в беговых упражнениях. | 1 | 24.09.2021 |  |
| 13 | Техника высокого старта от 15 до 30 м. Правила финиширования. | 1 | 29.09.2021 |  |
| 14 | Техника бега на спринтерские дистанции 30 и 60 м. | 1 | 30.09.2021 |  | |
| 15 | Техника бега с изменением направления движения 3 по 10 м. | 1 | 01.10.2021 |  | |
| 16 | Знания о ФК:Выдающиеся достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | 06.10.2021 |  | |
| 17 | Техника прыжка в длину с места. | 1 | 07.10.2021 |  | |
| 18 | Знания о ФК:Режим дня и его основное содержание. | 1 | 08.10.2021 |  | |
| 19 | Техника метания на дальность.Равномерный бег до 500 и 800 м. | 1 | 13.10.2021 |  | |
| 20 | Техника метания мяча с разбега. Кроссовая подготовка до 10 мин. | 1 | 14.10.2021 |  | |
| 21 | Техника эстафетного бега. Спринт на 60 м с передачей встречной эстафеты. | 1 | 15.10.2021 |  | |
| 22 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. | 1 | 20.10.2021 |  | |
| 23 | Техника эстафетного бега. Спринт на 60 м с передачей встречной эстафеты. | 1 | 21.10.2021 |  | |
| 24 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. | 1 | 22.10.2021 |  | |
| 25 | **Футбол**  Т.Б. на уроках спортивных игр: спорт. форма и сп. обувь.Техника остановки и передачи мяча стопой | 1 | 27.10.2021 |  | |
| 26 | Техника удара по мячу с места, по летящему мячу в цель внутр. стороной стопы. | 1 | 28.10.2021 |  | |
| 27 | Скоростно-силовые качества в игре футбол. Техника спорт. подготовки футболиста | 1 | 29.10.2021 |  | |
| 28 | Техника ведения и отбора мяча, удары по воротам. Набивания мяча одной, двумя ногами. ОФП | 1 | 10.11.2021 |  |
| 29 | Техника приемов игры футбол: ведение, передачи, остановки мяча. | 1 | 11.11.2021 |  |
| 30 | **Гимнастика**  Т.Б. на уроке гимнастики. Строевые упражнения | 1 | 12.11.2021 |  |
| 31 | Строевые упраж – я и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте. | 1 | 17.11.2021 |  |
| 32 | Техника лазания по канату в 3 – и приема. | 1 | 18.11.2021 |  |
| 33 | Знания о ФК:Физическое развитие человека. | 1 | 19.11.2021 |  |
| 34 | Техника упражнений на гимнастических брусьях и перекладине. | 1 | 24.11.2021 |  |
| 35 | Техника висов и упоров на перекладине и гимнастических брусьях. | 1 | 25.11.2021 |  |
| 36 | Символика олимпийских игр.Техника опорного прыжка «согнув ноги». | 1 | 26.11.2021 |  |
| 37 | Техника опорного прыжка «согнув ноги»: через «козла» | 1 | 01.12.2021 |  |
| 38 | Техника опорного прыжка «ноги врозь» | 1 | 02.12.2021 |  |
| 39 | Техника опорного прыжка «ноги врозь» | 1 | 03.12.2021 |  |
| 40 | Выполнение гимнастических упражнений и преодоление полосы препятствий в комбинированной эстафете. | 1 | 08.12.2021 |  |
| 41 | Техника лазания по канату в 3 – и приема. | 1 | 09.12.2021 |  |
| 42 | Знания о ФК:Физическое развитие человека. | 1 | 10.12.2021 |  |
| 43 | Техника упражнений на гимнастических брусьях и перекладине. | 1 | 15.12.2021 |  |
| 44 | Техника висов и упоров на перекладине и гимнастических брусьях. | 1 | 16.12.2021 |  |
| 45 | Символика олимпийских игр.Техника опорного прыжка «согнув ноги». | 1 | 17.12.2021 |  |
| 46 | Техника опорного прыжка «согнув ноги»: через «козла» | 1 | 22.12.2021 |  |
| 47 | Техника опорного прыжка «ноги врозь» | 1 | 23.12.2021 |  |
| 48 | Техника опорного прыжка «ноги врозь» | 1 | 24.12.2021 |  |
| 49 | **Волейбол**  Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками | 1 | 29.12.2021 |  |
| 50 | Техника передачи мяча сверху двумя руками в игре волейбол. | 1 | 12.01.2022 |  |
| 51 | Правила подачи в игре. Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая подача в игре волейбол. | 1 | 13.01.2022 |  |
| 52 | Техника приема мяча снизу. нижние подачи в игре волейбол. Правила игры в пионербол. | 1 | 14.01.2022 |  |
| 53 | Передачи и приемы мяча после передвижения по площадке в игре волейбол. Правила игры в пионербол. | 1 | 19.01.2022 |  |
| 54 | **Лыжная подготовка.**  Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подбора лыж и лыжных палок. | 1 | 20.01.2022 |  |
| 55 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | 21.01.2022 |  |
| 56 | Одновременный бесшажный ход | 1 | 26.01.2022 |  |
| 57 | Способы ФД. Подготовка к занятиям физической культурой. | 1 | 27.01.2022 |  |
| 58 | Скользящий шаг. Поворот переступанием и прыжком. | 1 | 28.01.2022 |  |
| 59 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | 02.02.2022 |  |
| 60 | Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход. | 1 | 03.02.2022 |  |
| 61 | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта. | 1 | 04.02.2022 |  |
| 62 | Способы ФД: Правила самонаблюдения и самоконтроль. | 1 | 09.02.2022 |  |
| 63 | Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах | 1 | 10.02.2022 |  |
| 64 | Скользящий шаг. Поворот переступанием. | 1 | 11.02.2022 |  |
| 65 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | 16.02.2022 |  |
| 66 | Торможение и поворот «упором» | 1 | 17.02.2022 |  |
| 67 | Выполнение контрольных упражнений по теме «Лыжная подготовка» | 1 | 18.02.2022 |  |
| 68 | Скользящий шаг. Поворот переступанием и прыжком. | 1 | 24.02.2022 |  |
| 69 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | 25.02.2022 |  |
| 70 | Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход. | 1 | 02.03.2022 |  |
| 71 | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта. | 1 | 03.03.2022 |  |
| 72 | Способы ФД: Правила самонаблюдения и самоконтроль. | 1 | 04.03.2022 |  |
| 73 | Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах | 1 | 09.03.2022 |  |
| 74 | Скользящий шаг. Поворот переступанием. | 1 | 10.03.2022 |  |
| 75 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | 11.03.2022 |  |
| 76 | Торможение и поворот «упором» | 1 | 16.03.2022 |  |
| 77 | Выполнение контрольных упражнений по теме «Лыжная подготовка» | 1 | 17.03.2022 |  |
| 78 | Попеременный двухшажный ход. |  | 18.03.2022 |  |
| 79 | Одновременный бесшажный ход | 1 | 23.03.2022 |  |
| 80 | **Пинг-понг.**  Т.Б. на уроках спортивных игр – пинг-понг. Правила игры. Комплекс ОРУ с т. шариком и т. ракеткой | 1 | 24.03.2022 |  |
| 81 | Стойка игрока и перемещения. Техника подачи и прием в игре слева толчком. | 1 | 06.04.2022 |  |
| 82 | Подача накатом справа. Техника приема подачи. Удары накатом справа. | 1 | 07.04.2022 |  |
| 83 | Правила игры пинг-понг. Подача и прием в игре. | 1 | 08.04.2022 |  |
| 84 | Стойка игрока и перемещения. Техника подачи и прием в игре слева толчком. | 1 | 13.04.2022 |  |
| 85 | Подача накатом справа. Техника приема подачи. Удары накатом справа. | 1 | 14.04.2022 |  |
| 86 | **Легкая атлетика**  Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях. | 1 | 15.04.2022 |  |
| 87 | Техника высокого старта от 15 до 30 м. Правила финиширования. | 1 | 20.04.2022 |  |
| 88 | Техника бега на спринтерские дистанции 30 и 60 м. | 1 | 21.04.2022 |  |
| 89 | Техника бега с изменением направления движения 3 по 10 м. | 1 | 22.04.2022 |  |
| 90 | Знания о ФК:Выдающиеся достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | 27.04.2022 |  |
| 91 | Техника прыжка в длину с места. | 1 | 28.04.2022 |  |
| 92 | Знания о ФК:Режим дня и его основное содержание. | 1 | 29.04.2022 |  |
| 93 | Техника метания на дальность.Равномерный бег до 500 и 800 м. | 1 | 04.05.2022 |  |
| 94 | Техника метания мяча с разбега. Кроссовая подготовка до 10 мин. | 1 | 05.05.2022 |  |
| 95 | Техника эстафетного бега. Спринт на 60 м с передачей встречной эстафеты. | 1 | 06.05.2022 |  |
| 96 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. | 1 | 11.05.2022 |  |
| 97 | Техника старта в беговых упражнениях. | 1 | 12.05.2022 |  |
| 98 | Техника высокого старта от 15 до 30 м. Правила финиширования. | 1 | 13.05.2022 |  |
| 99 | Техника бега на спринтерские дистанции 30 и 60 м. | 1 | 18.05.2022 |  |
| 100 | Техника бега с изменением направления движения 3 по 10 м. | 1 | 19.05.2022 |  |
| 101 | Знания о ФК: Выдающиеся достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | 20.05.2022 |  |
| 102 | Техника прыжка в длину с места. | 1 | 25.05.2022 |  |

**7. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности.**

1. Стенка гимнастическая.
2. Бревно гимнастическое напольное.
3. Бревно гимнастическое высокое.
4. Козел гимнастический.
5. Конь гимнастический.
6. Перекладина гимнастическая.
7. Канат гимнастический для лазания.
8. Мост гимнастический подкидной.
9. Скамейка гимнастическая жесткая.
10. Комплект навесного оборудования.
11. Скамья атлетическая наклонная.
12. Гантели наборные.
13. Коврик гимнастический.
14. Акробатическая дорожка.
15. Маты гимнастические.
16. Мяч набивной (1кг, 2кг).
17. Мяч малый (теннисный).
18. Скакала гимнастическая.
19. Палка гимнастическая.
20. Обруч гимнастический.
21. Коврики массажные.
22. Секундомер настенный.
23. Сетка для переноса мячей.
24. Планка для прыжков в высоту.
25. Стойка для прыжков в высоту.
26. Флажки разметочные на опоре.
27. Лента финишная.
28. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места.
29. Рулетка измерительная.
30. Номера нагрудные.
31. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.
32. Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой.
33. Мячи баскетбольные для мини-игры.
34. Сетка для переноса и хранения мячей.
35. Жилетки игровые с номерами.
36. Стойки волейбольные.
37. Сетка волейбольная.
38. Мячи волейбольные.
39. Табло перекидное.
40. Ворота для мини-футбола.
41. Сетка для ворот мини-футбола.
42. Мячи футбольные.
43. Номера нагрудные.
44. Ворота для ручного мяча.
45. Мячи для ручного мяча.
46. Компрессор для накачивания мячей.