

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области  
«Матвеево - Курганская специальная школа-интернат»  
(ГКОУ РО Матвеево - Курганская школа-интернат)

Рассмотрено на заседании МО  
математики и проф. труда  
« 30» августа 2023 г.

Согласовано с методическим советом  
школы-интерната  
« 31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы-интерната  
\_\_\_\_\_ В.В. Зинченко

**АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(Основная школа Вариант1)**

**10 класс**

**Разработал: Кальченко Ю.С.**

**2023-2024 уч. год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" (X-XI классы) предметной области "Физическая культура" является логическим продолжением соответствующей учебной программы (V-IX) классов, разработана программа на основе следующих документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2017;
- Учебный план образовательной организации.

**Основная цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи**, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой

сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

**Общая характеристика учебного предмета**

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся. Программа основывается на двух основных принципах: практической направленности материала и его коррекционной направленности, которая позволяет реализовать индивидуальное и дифференцированное воздействие. Коррекционная направленность обучения включает в себя коррекцию различных сторон речи (фонетической, лексической, грамматической, стилистической); коррекцию мышления (умственных операций: логичность, последовательность); коррекцию речи через знаково-смысловую дифференциацию слова.

### **Место предмета в учебном плане.**

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета **адаптивная физическая культура**. В годовом учебном плане для обучающихся с интеллектуальными нарушениями **10 класса предусмотрено 66 часов в год, 2 часа в неделю.**

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
- Умение ценить и принимать базовые ценности, уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- Осознавать роль языка и речи в жизни людей.
- Уметь эмоционально «проживать» текст, выражать свои эмоции; обращать внимание на особенности устных и письменных высказываний других людей (интонацию, темп, тон речи; выбор слов).
- Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- Адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы;
- Активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- Бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

#### **Предметные результаты:**

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
  - демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
  - понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
  - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
  - выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
  - знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
  - демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
  - определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
  - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
  - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
  - участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
  - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
  - оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

В целях контроля в 10 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

## Тематическое планирование

№	Тема/ раздел	Кол-во часов, отводимых на изучение темы	Электронные учебно-методические материалы
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>6</b>	<a href="http://alldayplus.ru/society/sport/389-istoriya-pervyx-olimpijskix-igr-sovremennosti-1896-god.html">http://alldayplus.ru/society/sport/389-istoriya-pervyx-olimpijskix-igr-sovremennosti-1896-god.html</a> <a href="https://disk.yandex.ru/i/sP7TVorn7dQhUg">https://disk.yandex.ru/i/sP7TVorn7dQhUg</a>
1	Т.Б. Построение	4	<a href="http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190">http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190</a>
2	Основные способы передвижения.	1	<a href="https://disk.yandex.ru/i/kVWgbSz2vSb45g">https://disk.yandex.ru/i/kVWgbSz2vSb45g</a>
3	Основные физические качества.	1	<a href="https://disk.yandex.ru/i/87iC2zGbX6BdMw">https://disk.yandex.ru/i/87iC2zGbX6BdMw</a>
<b>II</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>	
1	Теоретические сведения.	1	<a href="https://disk.yandex.ru/i/eRVRTCfDb7kKFg">https://disk.yandex.ru/i/eRVRTCfDb7kKFg</a>
2	Построения и перестроения.	3	
3	ОРУ без предметов.	1	<a href="https://disk.yandex.ru/i/ksL_svoBDTDsXA">https://disk.yandex.ru/i/ksL_svoBDTDsXA</a>
4	ОРУ с предметами.	1	
5	Корректирующие упражнения.	1	<a href="https://disk.yandex.ru/i/HWwE6wylobQNvg">https://disk.yandex.ru/i/HWwE6wylobQNvg</a>
6	Лазанье и перелазание	2	<a href="https://disk.yandex.ru/i/YaS6TIxn3fLgfA">https://disk.yandex.ru/i/YaS6TIxn3fLgfA</a>
7	Перекаты. Кувырки.	3	<a href="https://disk.yandex.ru/i/IB-8A-je1mqVKg">https://disk.yandex.ru/i/IB-8A-je1mqVKg</a>
8	Опорный прыжок ч/козла	2	
<b>III</b>	<b>Легкая атлетика и мини-футбол</b>	<b>10</b>	<a href="https://disk.yandex.ru/i/g8noEsws9jTp_w">https://disk.yandex.ru/i/g8noEsws9jTp_w</a>
2	Ходьба.	2	<a href="https://disk.yandex.ru/i/sBmL3cIM_qM49w">https://disk.yandex.ru/i/sBmL3cIM_qM49w</a>
4	Бег	2	<a href="https://disk.yandex.ru/i/FNVFQNgTCy7JJw">https://disk.yandex.ru/i/FNVFQNgTCy7JJw</a>
6	Прыжки	2	<a href="http://sportinfol3.ucoz.ru/pub">http://sportinfol3.ucoz.ru/pub</a>
8	Метание, броски	4	<a href="http://www.myshared.ru/slide/110395/">http://www.myshared.ru/slide/110395/</a> <a href="https://disk.yandex.ru/i/Sj3HwnO4DDca0g">https://disk.yandex.ru/i/Sj3HwnO4DDca0g</a>
<b>IV</b>	<b>Игры</b>	<b>36</b>	
1	Коррекционные игры.	2	<a href="https://disk.yandex.ru/i/MfPd_TLD2XadKQ">https://disk.yandex.ru/i/MfPd_TLD2XadKQ</a>

2	Игры с бегом и прыжками	2	
3	Игры с бросанием и ловлей мяча	3	<a href="https://disk.yandex.ru/i/d5zcia-_RC63xA">https://disk.yandex.ru/i/d5zcia-_RC63xA</a>
4	Эстафеты	3	
<b>V</b>	<b>Волейбол (пионербол)12</b>		<a href="http://e-equilibrium.ru/samorazvitie/sport/9201-volleybol.html">http://e-equilibrium.ru/samorazvitie/sport/9201-volleybol.html</a>
1	Стойка и перемещения волейболиста.	1	<a href="https://disk.yandex.ru/i/3PwKvjIpZkWqfA">https://disk.yandex.ru/i/3PwKvjIpZkWqfA</a>
2	Передача и приём мяча сверху, снизу	2	<a href="https://disk.yandex.ru/i/3PwKvjIpZkWqfA">https://disk.yandex.ru/i/3PwKvjIpZkWqfA</a>
3	Нижняя прямая подача мяча	2	<a href="https://disk.yandex.ru/i/Tk8yaH2KdMSIIg">https://disk.yandex.ru/i/Tk8yaH2KdMSIIg</a>
4	Верхняя прямая подача мяча	2	
5	Нападающий удар, блокирование	5	<a href="https://disk.yandex.ru/i/x3k13UtId2HUWg">https://disk.yandex.ru/i/x3k13UtId2HUWg</a>
<b>VI</b>	<b>Баскетбол 8</b>		<a href="https://disk.yandex.ru/i/qUTSIQ01_Rsadg">https://disk.yandex.ru/i/qUTSIQ01_Rsadg</a>
1	Ловля и передача мяча	2	<a href="https://disk.yandex.ru/i/8K-_EPScWC9gyw">https://disk.yandex.ru/i/8K-_EPScWC9gyw</a>
2	Ведение мяча	4	<a href="https://disk.yandex.ru/i/skxDMnog6K5Ymg">https://disk.yandex.ru/i/skxDMnog6K5Ymg</a>
3	Броски мяча	2	<a href="https://disk.yandex.ru/i/20hzTL5hfcFM-w">https://disk.yandex.ru/i/20hzTL5hfcFM-w</a>
<b>VII</b>	<b>Настольный теннис 6</b>		
1	Подача мяча	1	<a href="https://disk.yandex.ru/i/Skl5K1SJTlgkJg">https://disk.yandex.ru/i/Skl5K1SJTlgkJg</a>
2	Срезки мяча	2	<a href="https://disk.yandex.ru/i/4stSwCqDUxkRrg">https://disk.yandex.ru/i/4stSwCqDUxkRrg</a>
3	Накат и подрезка мяча	3	<a href="https://disk.yandex.ru/i/MFPUYDcOig-nqg">https://disk.yandex.ru/i/MFPUYDcOig-nqg</a>
	<b>Итого:</b>	<b>66</b>	

### Инструмент учителя

№	Содержательная линия. Тема	Ко-во часов	Дата	Планируемые результаты		Электронные учебно-методические материалы
				Минимальный	Достаточный	
<b>1 четверть – 16 часов</b>						
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>3</b>				
1	Т.Б. Построение	1	04.09	<p>знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</p>	<p>подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p>	<p><a href="http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190">http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190</a></p>



2	Основные способы передвижения.	1	06.09	представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	<a href="http://alldayplus.ru/society/sport/389-istoriya-pervyx-olimpijskix-igr-sovremennosti-1896-god.html">http://alldayplus.ru/society/sport/389-istoriya-pervyx-olimpijskix-igr-sovremennosti-1896-god.html</a>
3	Основные физические качества.	1	11.09	выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;	
	<b>Легкая атлетика и Мини-футбол</b>	<b>5</b>				
1	Ходьба.	1	13.09	демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;	планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;	
2	Бег	1	18.09	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении беговых упражнений		выполнение основных двигательных действий

3	Прыжки	1	20.09	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении прыжков и прыжковых упражнений	в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки, метание, броски.	<a href="http://sportinfo13.ucoz.ru/pub">http://sportinfo13.ucoz.ru/pub</a>
4	Метание , броски	2	25.09 27.09	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении метания или бросков		<a href="http://www.mys-hared.ru/slide/110395/">http://www.mys-hared.ru/slide/110395/</a>
	<b>Игры</b>	<b>8</b>				
1	Коррекционные игры	1	02.10	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; выполнять правила игры	Знать и выполнять правила подвижных игр	
2	Игры с бегом и прыжками	1	04.10			
3	Игры с бросанием и ловлей мяча	1	09.10			
4	Эстафеты	1	11.10	выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;	участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;	
1	<b>Настольный теннис 4</b> Подача мяча	1	16.10			
2	Срезки мяча	1	18.10			
3	Накат и подрезка мяча	2	23.10 25.10			

**2 четверть – 15 часов**

	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>1</b>				
1	Т.Б. Построение	1	08.11	знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;	<a href="http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190">http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190</a>
	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>				
1	Теоретические сведения.	1	13.11	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;	
2	Построения и перестроения.	3	15.11 20.11 22.11	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. как правильно выполнять строевые упражнения,	подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений	

3	ОРУ без предметов	1	27.11	выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;	самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);	
3	ОРУ с предметами	1	29.11			
5	Корригирующие упражнения.	1	04.12	комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;		
6	Лазанье и перелезание	2	06.12 11.12	выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника); выполнение несложных упражнений по словесной инструкции оказание посильной помощи сверстникам при	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;	
7	Перекаты.Кувырки	3	13.12 18.12 20.12			
8	Опорный прыжок ч/козла	2	25.12 27.12			

				выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.		
<b>3 четверть – 20 часов</b>						
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>1</b>				
1	Т.Б. Построение	1	15.01	знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;	
	<b>Игры</b>	<b>19</b>				
1	<b>Волейбол (пионербол) 10</b> Стойка и перемещения волейболиста.	1	17.01	участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;	выполнение основных технических действий и приемов игры в волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;	<a href="http://e-equilibrium.ru/samorazvitie/sport/9201-volleybol.html">http://e-equilibrium.ru/samorazvitie/sport/9201-volleybol.html</a>
2	Передача и приём мяча сверху, снизу	2	22.01 24.01	выполнение и соблюдение правил игр.		
3	Нижняя прямая подача мяча	2	29.01 31.01			

4	Верхняя прямая подача мяча	2	05.02 07.02			
5	Нападающий удар, блокирование	5	12.02 14.02 19.02 21.02 26.02			
1	<b>Баскетбол 5</b> Ловля и передача мяча	1	28.02	выполнение и соблюдение правил игр. Освоить ловлю и передачу баскетбольного мяча.	Знать и выполнять правила подвижных игр	
2	Ведение мяча	2	04.03 06.03			
3	Броски мяча	2	11.03 13.03			
1	<b>Настольный теннис 2</b> Срезки мяча	1	18.03	взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных и спортивных играх под руководством педагогического работника; совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;		
2	Накат и подрезка мяча	1	20.03			
<b>4 четверть 15 - часов</b>						
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>1</b>				

1	Т.Б. Построение	1	01.04	знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;	
	<b>Игры</b>	<b>9</b>		взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр  совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;	Знать и выполнять правила подвижных игр участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	
1	Коррекционные игры	1	03.04			
2	Игры с бегом и прыжками	1	08.04			
3	Игры с бросанием и ловлей мяча	2	10.04 15.04			
4	Эстафеты	2	17.04 22.04			
1	<b>Баскетбол 2</b> Ловля и передача мяча	1	24.04	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на баскетбольной площадке	Знать и выполнять правила игры.	
2	Ведение мяча	2	29.04 06.05			
	<b>Легкая атлетика и Мини-футбол</b>	<b>5</b>				

1	Ходьба	1	08.05	<p>ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении беговых и прыжковых упражнений</p>	<p>выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;</p>	
2	Бег	1	13.05			
3	Прыжки	1	15.05			<a href="http://sportinfo13.ucoz.ru/pub">http://sportinfo13.ucoz.ru/pub</a>
4	Метание, броски	2	20.05 22.05	<p>выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении метания или бросков</p>	<p>знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни</p>	<a href="http://www.myskared.ru/slide/110395/">http://www.myskared.ru/slide/110395/</a>