

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа п.г.т. Междуреченск муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрена
на заседании МО учителей
естественно
математического цикла
Председатель МО

Проверена
Заместитель
директора по УВР

Утверждена
Приказом № 218-од
от «22» августа 2023 г.
Директор ГБОУ СОШ
п.г.т. Междуреченск

Колчева И.Э.

Шапошникова В.В.

Протокол № 1
от «22» августа 2023 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛ
ОБУЧАЮЩИХСЯ
С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
ВАРИАНТ 1
(В КЛАССЕ)

«Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

П.г.т. Междуреченск, 2023г.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена на основе АООП ГБОУ СОШ п.г.т. Междуреченск (УО, вариант 2) и ИУП обучающегося. Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура».

Общее число учебных часов за год обучения по предмету составляет:

- 5 класс – 136 ч (4 часа в неделю),
- 6 класс – 102 ч (3 часа в неделю),
- 7 класс – 102 ч (3 часа в неделю),
- 8 класс – 102 ч (3 часа в неделю),
- 9 класс - 102 ч (3 часа в неделю).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Возможные предметные результаты освоения учебного предмета:

Личностные результаты:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные результаты:

1) *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.

2. Содержание учебного предмета (136/102 часов)

Коррекционные подвижные игры.(40/30 час.)

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. Поддача 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».

Велосипедная подготовка.(20/15 час.)

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

Лыжная подготовка.(28/21 час.)

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. (28/21 час.)

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.

Туризм. (20/15 час.)

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Содержание разделов программы

Раздел	Количество часов				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<i>Коррекционные подвижные игры</i>	40	30	30	30	30
<i>Велосипедная подготовка</i>	20	15	15	15	15
<i>Лыжная подготовка</i>	28	21	21	21	21
<i>Физическая подготовка</i>	28	21	21	21	21
<i>Туризм</i>	20	15	15	15	15
Итого:	136	102	102	102	102

**2. Тематическое планирование
Адаптивная физкультура 5 класс**

№ п/ п	Наименование разделов, тем	Количество часов (в классе)	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы контроля
1	Раздел I. Физическая подготовка.	28	<p>Дыхательные упражнения. Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжки на одной, двух ногах (с одной ноги на другую). Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину. Лазание по гимнастической стенке Метание в цель (надальность).</p>	Тестирование
2	Раздел II. Коррекционные подвижные игры.	40	<p><i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча Броски мяча в кольцо двумя руками. <i>Волейбол.</i> Подача и приём волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). <i>Футбол.</i> Выполнение удара в</p>	Зачёт

			<p>ворота. Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.</p> <p><i>Подвижные игры. Эстафета, пятнашки.</i></p>	
3	Раздел III. Лыжная подготовка.	28	<p>Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.</p> <p>Чистка лыж от снега.</p> <p>Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.</p>	Тестирование
4	Раздел IV. Велосипедная подготовка.	20	<p>Посадка на двухколесный велосипед. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10</p>	Зачёт

			метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)	
5	Раздел V. Туризм	20	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Укладывание рюкзака. Раскладывание спального мешка.	Практическая работа
	Итого	136 часов		

Адаптивная физкультура 6 класс

№ п/ п	Наименование разделов, тем	Количество часов (в классе)	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы контроля
1	Раздел I. Физическая подготовка.	21	Дыхательные упражнения. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину. Лазание по гимнастической стенке Метание в цель (на дальность).	Тестирование
2	Раздел II. Коррекционные подвижные игры.	30	<i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча Броски мяча в кольцо двумя руками. <i>Волейбол.</i> Поддача и приём волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). <i>Футбол.</i> Выполнение удара в ворота. Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. <i>Подвижные игры.</i> Эстафета, пятнашки.	Зачёт
3	Раздел III. Лыжная	21	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	Тестирование

	подготовка.		<p>Транспортировка лыжного инвентаря.</p> <p>Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.</p> <p>Чистка лыж от снега.</p> <p>Стояние на параллельно лежащих лыжах.</p> <p>Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.</p>	
4	Раздел IV. Велосипедная подготовка.	15	<p>Посадка на двухколесный велосипед. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде.</p> <p>Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)</p>	Зачёт

5	Раздел V. Туризм	15	<p>Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).</p> <p>Укладывание рюкзака.</p> <p>Раскладывании спального мешка.</p>	Практическая работа
	Итого	102 часа		

Адаптивная физкультура 7 класс

№ п/ п	Наименование разделов, тем	Количество часов (в классе)	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы контроля
1	Раздел I. Физическая подготовка.	21	Дыхательные упражнения. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину. Лазание по гимнастической стенке Метание в цель (на дальность).	Тестирование
2	Раздел II. Коррекционные подвижные игры.	30	<i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча Броски мяча в кольцо двумя руками. <i>Волейбол.</i> Подача и приём волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). <i>Футбол.</i> Выполнение удара в ворота. Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. <i>Подвижные игры.</i> Эстафета, пятнашки.	Зачёт

3	Раздел III. Лыжная подготовка.	21	<p>Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. 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.</p>	Тестирование
4	Раздел IV. Велосипедная подготовка.	15	<p>Посадка на двухколесный велосипед. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)</p>	Зачёт

5	Раздел V. Туризм	15	<p>Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Укладывание рюкзака. Раскладывание спального мешка.</p>	Практическая работа
	Итого	102 часа		

Адаптивная физкультура 8 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов (в классе)	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы контроля
1	Раздел I. Физическая подготовка.	21	<p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>Прыжки на одной, двух ногах (с одной ноги на другую).</p> <p>Ходьба с изменением темпа, направления движения.</p> <p>Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>Прыжки в длину с места, с разбега.</p> <p>Прыжки в высоту, глубину.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке</p> <p>Метание в цель (на дальность).</p>	Тестирование
2	Раздел II. Коррекционные подвижные игры.	30	<p><i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя руками.</p> <p><i>Волейбол.</i> Подача и приём волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).</p> <p><i>Футбол.</i> Выполнение удара в ворота. Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками,</p>	Зачёт

			отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. <i>Подвижные игры. Эстафета, пятнашки.</i>	
3	Раздел III. Лыжная подготовка.	21	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. 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.	Тестирование
4	Раздел IV. Велосипедная подготовка.	15	Посадка на двухколесный велосипед. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)	Зачёт

5	Раздел V. Туризм	15	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Укладывание рюкзака. Раскладывание спального мешка.	Практическая работа
	Итого	102 часа		

Адаптивная физкультура 9 класс

№ п/ п	Наименование разделов, тем	Количество часов (в классе)	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы контроля
1	Раздел I. Физическая подготовка.	21	<p>Дыхательные упражнения. Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжки на одной, двух ногах (с одной ноги на другую). Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину. Лазание по гимнастической стенке Метание в цель (на дальность).</p>	Тестирование
2	Раздел II. Коррекционные подвижные игры.	30	<p><i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча Броски мяча в кольцо двумя руками. <i>Волейбол.</i> Подача и приём волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). <i>Футбол.</i> Выполнение удара в ворота. Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками,</p>	Зачёт

			<p>отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. <i>Подвижные игры. Эстафета, пятнашки.</i></p>	
3	Раздел III. Лыжная подготовка.	21	<p>Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Стойание на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.</p>	Тестирование
4	Раздел IV. Велосипедная подготовка.	15	<p>Посадка на двухколесный велосипед. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда,</p>	Зачёт

			накачивание колеса)	
5	Раздел V. Туризм	15	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Укладывание рюкзака. Раскладывание спального мешка.	Практическая работа
	Итого	102 часа		