

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодёжной политики Волгоградской
области
Комитет образования Администрации Камышинского муниципального
района Волгоградской области
МКОУ Костарёвская СШ

«РАССМОТРЕНО»

Методическим
объединением

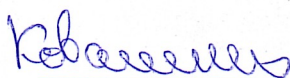


Боровков В.Л.

Протокол №1 от 26.08.2025

«СОГЛАСОВАНО»

Педагогическим
Советом



Коваленко Е.П.

Протокол №1 от
28.08.2025

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор



Помазова М.В.

Приказ № 138 от 01.09.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

адаптивная физическая культура

для обучающихся с интеллектуальными нарушениями легкой степени

4 класс (вариант 1)

Составила: Никитина О.Н.

Костарево 2025

І. Пояснительная записка.

Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся с интеллектуальными нарушениями 4 класса (АООП УО вариант 1) и является одним из основных учебных предметов федеральной части учебного плана школы на учебный год. Программа направлена на развитие и коррекцию познавательной деятельности учащихся с тяжелой степенью физического заболевания.

Цель программы: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, оптимизации физического состояния и развития ребенка.

Задачи адаптивной физкультуры

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

2. Формирование туристических навыков, умения играть в подвижные и спортивные игры;

3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний

1. *Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.

2. *Воспитательные:* общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. *Коррекционно-компенсаторные:* преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические:* сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. *Развивающие:* повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Работа с данной группой детей выстраивается на принципах индивидуально-дифференцированного подхода, с учётом характера заболеваний.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

По освоению содержания программы по физической культуре учащиеся **научатся**:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Контрольные упражнения 4класс	Уровень физической подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Прыжок в длину с места, см	170 и дальше	141 – 150	130 и ближе	157 и дальше	130 – 142	125 и ближе
Бег 30 м с высокого старта, с	5,4 и меньше	6,2 – 5,8	6,4 и больше	5,9 и меньше	6,3 – 5,5	6,6 и больше
Челночный бег 3 x10 м	9,0 и меньше	9, 5 -10	10,1 и больше	9,5 и меньше	9,8 – 10, 4	10,5 и больше
Броски мяча в вертикальную цель на точность	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков
Вис на время	70 с и больше	40-69	0-39	70 с и больше	40-69	0-39
Метание мешочка на дальность	дальше 20 м	10-13 метров	ближе 8 м	дальше 15 м	8-12 метров	ближе 8 м
Наклон вперёд из положения стоя	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см
Подтяг. на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	20 раз и более	19-15 раз	менее 15 раз	19 раз и более	18-14 раз	менее 14 раз
Подъём туловища за 30 с	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз
Бег 1000 м, мин. с	5минут и меньше	5.30-6.00	6.01 и больше	6 минут 30 с и меньше	6.31-7 минут	7.01 и больше

Содержание учебного предмета

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для

формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге, размыкание из одной колонны в две в движении, перестроение из одной шеренги в три на месте.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком, кувырки вперед и назад, переворот в сторону, вскок и соскок на снаряды, основы опорного прыжка.

Прикладно - гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на

координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Паращотисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Легкоатлетические упражнения

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД)

Тематическое планирование 4 класс (102 часа)

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
<i>Раздел 1. Знания о физической культуре. 3ч.</i>		
1.1	Физическая культура. Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими	1ч.

	упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
1.2	Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. История развития физической культуры в России в XVII- XIX веках, роль и значение для подготовки солдат русской армии. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.	1ч.
1.3	Физические упражнения. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1ч.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.3ч.		
2.1	Самостоятельные занятия. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.	1ч.
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Первая помощь при травмах. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Выполнение простейших приемов оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	1ч.
2.3	Самостоятельные игры и развлечения. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1ч.
Раздел 3. Физическое совершенствование.96ч.		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	2ч.
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность -94ч.	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики. Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед. Акробатическая комбинация из изученных	20ч.

	элементов. Упражнения в равновесии. Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, подтягивание. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Прикладная гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.	
3.2.2	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту. Метание малого мяча. Метание: малого мяча в цель и на дальность.	18ч.
3.2.3	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Спортивные игры. На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.	24ч.
3.2.4	ОРУ, элементы национальных видов спорта. Общефизическая подготовка, элементы национальных видов. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.	12ч.
3.2.5	Баскетбол, волейбол. Спортивные игры. Баскетбол: стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).	20ч.

Итого:		102ч.
--------	--	-------

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992880

Владелец Помазова Марина Валериевна

Действителен с 12.09.2025 по 12.09.2026