

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Калмыкия

Приютненское РМО РК

МКОУ « Воробьёвская СОШ»

УТВЕРЖДЕНО

директор МКОУ

Фоменко Е.В.

Приказ № _____

от «__» _____ 20__ г.

**Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с УО (Вариант 9.1)
6 класс
на 2024-2025 учебный год.**

Составитель: Агафонова И.А., учитель информатики

село Воробьёвка, 2024 год.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г.

№ 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие 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 обучения:

- 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; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: Знания о физической культуре, Способы самостоятельной деятельности, Физкультурно-оздоровительная деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность. В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	2	
2	Способы самостоятельной деятельности	5	
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	
4	Гимнастика	10	
5	Легкая атлетика	11	
6	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спор-	10	

	тивные игры")		
7	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	
8	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	
9	Спортивные игры. Теннис (модуль "Спортивные игры")	5	
	Итого:	68	

С учетом каждого вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижений

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся,

усвоение учебного материала за курс 6 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 6 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно), с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным или минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 6 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания

(тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягкой приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств,
усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (6 класс)*

№ п./п	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Учащиеся	Мальчи- ки			Девоч- ки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	10,8 и больше	10,7/11, 0	11,4/10,0	13,6 и больше	13,5- 13,0	12,9/12, 3	
2	Поднимание ту- ловища из поло- жения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	22/18	25/20	30/25	16/10	24/15	28/20	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/13 5	170/146	190/171	125/12 0	150/126	170/151	
4	Сгибание и раз- гибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8	
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с пря- мыми ногами на гимнастической скамейке (см ни- же уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15	
6	Бег на 500 м	Без учета времени						

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

II. 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего	Практические работы		
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Возрождение Олимпийских игр	1			О.Р.У.
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			«История возрождения Олимпийских Игр»(сообщение).
3	Составление дневника физической культуры	1			Напиши о значении режима дня для здоровья человека. Составьте режим дня для учащихся 6 класса. Запишите и зарисуйте его в тетрадь.
4	Физическая подготовка человека	1			Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х15 (м) 2х 12(д)
5	Основные показатели физической нагрузки	1			Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. – 2х15(м) 2х 12(д)
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище кос-

					нутья локтями колен, 20р (м) 15р(д)
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			Лежа на спине поднимание прямых ног.18р (м) 14р (д).
8	Упражнения для коррекции телосложения	1			Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.- 2х10р (м) 2х8(д).
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п.-12р (м) 9р (д).
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики)-12р (м) 10р (д).
11	Повороты направо,налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1			Лежа на спине поднимание прямых ног.24р (м) 19р (д).
12	Упражнения напреодоление сопротивления	1			Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х17 (м) 2х12 (д).
13	Упражнения на развитиеориентации в пространстве	1			Передвижение в упоре лежа без помощи ног. - 3х5м. (м) 1х5м.

					(д).
14	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1			Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера - захватив его за ноги.- 3x5(м) 1x5(д).
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			Приседание, руки вперед. – 2x10р(м),2x8р.(д).
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2x15р (м) 2x10(д)
17	Упражнения с сопротивлением	1			Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.- 10раз (м, д)
18	Упражнения с гимнастическими палками	1			Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.
19	Упражнения со скакалками	1			Вскок на козла в упор присев с места, (высота 40 см)-7 р (м) 4р (д)
20	Упражнения ритмической гимнастики	1			Прыжки со скакалкой 50(м), 40(д).
21	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1			Выпрыгивание из глубокого приседа.- 20р (м), 16р (д)
22	Значение ходьбы для укрепления здоровья	1			Приседания 30 раз.

	человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе				
23	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1			Сидя на полу ноги вместе наклон вперед («складка с задержкой 3-5с») 15 раз.
24	Гладкий равномерный бег	1			Сидя на полу ноги врозь наклон вперед 10 раз.
25	Бег на отрезках до 30 м.Беговые упражнения	1			Мост 5 раз.
26	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта	1			О.Р.У в движении (беговые, прыжковые) 2мин
27	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			О.Р.У
28	Челночный бег 3x10 м	1			Бег в медленном темпе – 300м. без учета времени
29	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			Сгибания и разгибания рук в упоре сидя-10р
30	Метание мяча весом 150 г	1			Бросок и ловля теннисного мяча (в стену, от стены) Бросок кистевой
31	Бег на средние дистанции (300 м)	1			Прыжки с места через невысокое препятствие 2 x 10 р
32	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Правила игрив баскетбол, права и обязанности игроков, правила су-	1			Расслабление: мышц рук; мышц туловища Навыки мышечного расслабления

	действия предупреждение травматизма.				
33	Передвижение в стойке баскетболиста. Прыжки вверх толчком одной ногой	1			Наклоны, повороты туловища с учетом самочувствия.
34	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			Выпрыгивание из приседа. 3 подхода по 10 секунд на максимальное количество раз.
35	Остановка двумя шагами и прыжком	1			Наклоны вперед до касания ладонями пола. 3 подхода по 10 секунд на максимальное количество раз.
36	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1			Из исходного положения «лёжа на спине» принять положение группировки, вернуться в исходное положение. 2 подхода по 10 секунд на максимальное количество раз.
37	Упражнения в ведении мяча	1			Из исходного положения «лёжа на спине» прямыми ногами коснуться пола ногами за головой. 2 подхода по 10 секунд на максимальное количество раз.
38	Упражнения на передачу и броски мяча	1			Наклоны вперед до

					касания ладонями пола. 2 подхода по 10 секунд на максимальное количество раз.
39	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1			Из исходного положения «лёжа на животе», руки с гимнастической палкой (скакалкой) вверх, выкруты рук назад и вперед. 2 подхода по 5 раз.
40	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			Подтягивания в висе лежа с учётом самочувствия.
41	Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1			Вис на согнутых руках. 10сек. (м) 8сек. (д)
42	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1			Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке. 2x20р(м,)(д)
43	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).	1			Из упора стоя на коленях выйти в упор присев. 2x10р(м) 2x8(д)
44	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1			Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись. - 10 раз (м,д)

45	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1			Многоскоки.5х5м (м, д).
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			Прыжки со скакалкой 50(м), 40(д).
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			Выпрыгивание из глубокого приседа.- 15р (м), 10р (д)
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 15р (м), 10р (д).
49	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х15(м), 2х10(д)
50	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			Прыжки с высоты с мягким приземлением- 12р (м)10р (д).
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться 8 р - (м) - 6 р (д)
52	Учебная игра в волейбол	1			Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
53	Учебная игра в волейбол	1			Мост из положения, лежа на спине
54	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу

					не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
55	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			Полуприседения и приседания.
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			Захватывание пере- кладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступ- ней.
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			Перекатывание с пя- ток на носки и обрат- но, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			Упражнения у стены (касаясь стены за- тылком, плечами, ягодицами и пятка- ми).
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			Прыжки через ска- калку вчетверо сло- женную вперед и назад.
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			Прыжки со скакалкой 50(м), 40(д).
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			О.Р.У.
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			Сгибание и разгиба- ние рук, в упоре лежа

					на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 10 (м) 2х 8(д).
64	Инструктаж по ТБ. Техника отбивания мячато одной, то другой стороной ракетки	1			Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен, 20р (м) 10р(д)
65	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1			Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики)-12р (м) 10р (д).
66	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1			бег в среднем темпе по 10 минут
67	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1			Лежа на спине поднимание прямых ног. 15р (м) 10р (д).
68	Учебная игра в настольный теннис	1			НЕТ Д.З.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		0	