

Приложение к АООП НОО  
(ФГОС НОО

обучающихся с  
ОВЗ) МБОУ  
«Баяндаевская СОШ»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Баяндаевская  
средняя общеобразовательная школа имени М.Б. Убодоева»

Рабочие программы учебных предметов и курсов, предусмотренных адаптированной  
основной образовательной программой начального общего образования  
(ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ)

**Предметная область  
«Физическая культура»**

<i>№ п/п</i>	<i>Название рабочей программы</i>	<i>Стр.</i>
1.	<i>Рабочая программа учебного предмета АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 2-4 классов</i>	2

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Баяндаевская  
средняя общеобразовательная школа имени М.Б. Убодоева»

Утверждена приказом директора  
МБОУ «Баяндаевская СОШ»  
№ 394-ОД от 29 августа 2023г.

**Рабочая программа учебного предмета**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА**  
для 2-4 классов  
срок реализации программы: 3 года

Составители: Осодоев Петр Владимирович,  
учитель физической культуры

**с. Баяндай, 2023 г.**

Программа составлена на основе требований предъявляемым к планируемым результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МБОУ «Баяндаевская СОШ», реализующей Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на этапе начального общего образования.

К программе прилагаются оценочные материалы.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	2 класс	3 класс	4 класс	Итого
Количество учебных недель	34	34	34	102
Количество часов в неделю, ч/нед	3	3	3	9
Количество часов в год, ч	102	102	102	306

## **I. Пояснительная записка.**

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы коррекционного образовательного учреждения. В процессе адаптивного физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с умеренной умственной отсталостью, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития. У многих детей с умеренной умственной отсталостью наряду с основным диагнозом имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких, как: нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере детей, обучающихся в классах "Особый ребёнок" с умеренной умственной отсталостью, отмечается нарушение координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, наблюдаются различные нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте. Умственная отсталость нередко сочетается с нарушением развития конечностей, кистей, пальцев, головы, внутренних органов, память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание. Внимание характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Существенно страдают волевые процессы: дети не умеют руководить своей деятельностью. Нередко у детей с умеренной умственной отсталостью встречаются "стертые" двигательные нарушения, которые скомпенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях, однако проявляются при физической нагрузке и при выполнении сложных двигательных действий. Выше перечисленные отклонения в состоянии здоровья у детей рассматриваемой категории обуславливают различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребенка трудно выполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития конечностей, наличия спастичности, нарушения согласованности движений и пр. Влияние различного уровня

двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной.

Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

Разнонаправленные физические упражнения, способствуют физическому, умственному и морально—волевому развитию личности школьника. Развития каждого школьника в течение всего времени обучения в школе, и, исходя из возрастно-половых особенностей развития учащихся, степени освоенности ими физических упражнений, коррекционно-развивающих условий проведения адаптивного физического воспитания, наличия спортивного инвентаря можно определить его "зону ближайшего развития" и составить индивидуальное коррекционно-развивающее перспективное планирование.

Регулируя динамику физических нагрузок, с учетом психофизических возможностей каждого ученика, возможно, обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, соблюдая дидактические правила "от известного к неизвестному" и "от простого к сложному".

## **II. Общая характеристика учебного предмета**

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

## **III. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Программа предусматривает следующее количество часов:

2 класс – 3 часа в неделю – 34 учебных недели – всего 102 часа

3 класс – 3 часа в неделю – 34 учебных недели – всего 102 часа

4 класс – 3 часа в неделю – 34 учебных недели – всего 102 часа

## **IV. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса**

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по

физической культуре.

### *Личностные результаты:*

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### *Предметные результаты:*

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **V. Содержание учебного предмета, коррекционного курса**

### **2 класс**

#### **Содержание программы**

##### ***Знания о физической культуре***

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

##### ***Гимнастика***

##### **Теоретические сведения:**

Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Название гимнастических снарядов и элементов.

##### **Практический материал:**

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Расчет по порядку. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки.

Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Ходьба по полу по начертанной линии. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.

Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.

### ***Легкая атлетика***

#### **Теоретические сведения:**

Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

#### **Практический материал:**

Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба). Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.

Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках.

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега).

Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре.

Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность.

### ***Лыжная подготовка***

#### **Теоретические сведения:**

Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период.

Правила переноски лыж.

#### **Практический материал:**

Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ступающий шаг без палок и с палками.

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.

Скользкий шаг.

Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.

Передвижение на лыжах до 600 м (за урок).

### ***Игры***

#### **Теоретические сведения:**

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).

Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

#### **Практический материал: подвижные игры**

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча. Игры построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

#### ***Коррекционные упражнения***

Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.

Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

### **3 класс**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 40 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 100 г с места и с разбега (до 10 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 100 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 5—10 м, метать малый мяч и мяч 100 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 40 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

### **4 класс**

#### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из



разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

#### ***Легкая атлетика(21 ч.)***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание». *Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.*

#### ***Лыжные гонки (21 ч.)***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

#### ***Подвижные игры(18ч.)***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укачишься за два шага».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

#### ***Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч.)***

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

## **VI Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

### **2 класс**

№	Тема урока	Основные виды деятельности	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности.	Построение. Сообщение правил поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, подготовка спортивной формы к занятиям. Название снарядов и гимнастических элементов. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках, значение упражнений гимнастики. «Салки».	1

2-3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения.	ОРУ без предметов. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различным положением рук (на пояс, к плечам и т.д.)» Запрещенное движение».	2
4-5	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения	Дыхательные упражнения для формирования правильной осанки. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба с перешагиванием 2-3 предметов по разметке. «У ребят порядок строгий».	2
6-7	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, на пятках, на внутренних и внешних сторонах стопы. «Кто быстрее».	2
8-9	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Ходьба и бег.	Комплекс упражнений с обручами. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Медленный бег до 2 минут. «Пустое место».	2
10-12	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Ходьба и бег. Прыжки.	Комплекс упражнений со скакалками. Расчёт по порядку. Прыжки в длину с шагом, и с небольшого разбега. «Повторяй за мной».	3
13-15	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Прыжки.	ОРУ. Прыжки в высоту с шага и разбега, с прямого угла. «Охотники и утки»	3
16-18	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Метание.	Комплекс упражнений с мячами. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места и на дальность. «Кто дальше бросит».	3
19-21	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Метание.	Комплекс упражнений с мячами. Броски большого мяча двумя руками из-за головы в парах. «Лучшие стрелки»	3
22-24	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Прыжки.	Уметь выполнять упражнения по подражанию. Прыжки в высоту, глубину.	3
25-26	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Подвижные игры.	Уметь выполнять упражнения по подражанию. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото».	2
27	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов.	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс упражнений с гимн.палками. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя.	1
28-30	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Висы.	Комплекс упражнений с малыми обручами. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Выполнение команд:	3

		«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!»; «Класс стой!».	
31-33	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Висы.	Комплекс упражнений со скакалками. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	3
34-36	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Акробатические упражнения.	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Кувырок вперед по наклонному мату.	3
37-39	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Акробатические упражнения.	Дыхательные упражнения для формирования правильной осанки. Стойка на лопатках, согнув ноги.	3
40-42	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Лазанье.	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по наклонной гимн. скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.	3
43-45	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Лазанье.	ОРУ. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).	3
46-47	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Лазанье.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	2
48-49	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Подвижные игры.	Уметь выполнять упражнения по подражанию. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото».	2
50	Ознакомление с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки.	Знать основы ТБ, профилактика травматизма. Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период.	1
251	Лыжная подготовка.	Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1
52	Лыжная подготовка.	Удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.	1
53-55	Лыжная подготовка.	Ступающий шаг без палок.	3
56-58	Лыжная подготовка.	Ступающий шаг с палками.	3
59-61	Лыжная подготовка.	Скользкий шаг без палок.	3

62-64	Лыжная подготовка.	Скользкий шаг с палками.	3
65-66	Лыжная подготовка.	Повороты на месте.	2
67-68	Лыжная подготовка.	Повороты переступанием.	2
69-70	Лыжная подготовка.	Повороты вокруг пяток лыж.	2
71-72	Лыжная подготовка.	Передвижение на лыжах до 600 м.	2
73-74	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Подвижные игры.	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). «Волшебный мешок».	2
75-76	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Подвижные игры.	Повороты к ориентирам без контроля зрением. «Кто быстрее?».	2
77-78	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Подвижные игры.	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. «Повторяй за мной».	2
79	Вводный инструктаж по технике безопасности.	Требования безопасности. Комплекс упражнений с обручами. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различным положением рук (на пояс, к плечам и т.д.). «Волшебный мешок».	1
80	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.	Общеразвивающие упражнения выполняются вслед за взрослым по подражанию. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1
81	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Баскетбол.	Уметь выполнять упражнения по подражанию. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1
82-83	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Баскетбол.	Уметь выполнять упражнения по подражанию. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	2

84	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Баскетбол.	Уметь выполнять упражнения по подражанию. Броски мяча в кольцо двумя руками.	1
85-86	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Волейбол.	Общеразвивающие упражнения выполняются вслед за взрослым по подражанию. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу).	2
87-88	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Волейбол.	Общеразвивающие упражнения выполняются вслед за взрослым по подражанию. Прием волейбольного мяча сверху (снизу).	2
89	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Волейбол.	Общеразвивающие упражнения выполняются вслед за взрослым по подражанию. Игра в паре без сетки (через сетку). Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.	1
90-91	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Футбол.	Уметь выполнять упражнения по подражанию. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем). Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.	2
92-93	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Футбол.	Уметь выполнять упражнения по подражанию. Выполнение удара с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.	2
94-95	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Футбол.	Общеразвивающие упражнения выполняются вслед за взрослым по подражанию. Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.	2
96-97	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Футбол.	Общеразвивающие упражнения выполняются вслед за взрослым по подражанию. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.	2
98	Тестовый контроль (в форме выполнения физических упражнений) в рамках промежуточной аттестации.	Прыжки в длину с места; сгибание и разгибание рук в упоре; челночный бег 3x10м.	1
99-100	Общеразвивающие и корригирующие	Общеразвивающие упражнения выполняются вслед за взрослым по подражанию. Удар по	2

	упражнения. Бадминтон.	волану: нижняя (верхняя) подача. Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.	
101	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Бадминтон.	Общеразвивающие упражнения выполняются вслед за взрослым по подражанию. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.	1
102	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Подвижные игры.	Общеразвивающие упражнения выполняются вслед за взрослым по подражанию. Соблюдение правил игры «Пятнашки».	1

### Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности
	<b>Подвижные игры</b>	
1	Подвижные игры на совершенствование навыков бега « Пятнашки», « К своим флажкам».	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Закрепление и совершенствование держания, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Знание правил игр и инвентаря, оборудования, организация, правила поведения и безопасности.
2	Подвижные игры на совершенствование навыков бега « Два мороза», « Пятнашки».	
3	Подвижные игры на совершенствование навыков бега « Пятнашки», « К своим флажкам».	
4	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках « Прыгающие воробушки».	
5	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках « Зайцы в огороде».	
6	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках « Лисы и куры».	
7	Подвижные игры на совершенствование метаний на дальность и точность « Кто дальше бросит».	
8	Подвижные игры на совершенствование	

метаний на дальность и точность « Точный  
расчет».

9	Подвижные игры на совершенствование метаний на дальность и точность «Метко в цель».	
10	Подвижные игры с мячом «Играй, играй, мяч не теряй».	
11	Подвижные игры с мячом «Мяч водящему».	
12	Подвижные игры с мячом «У кого меньше мячей».	
13	Подвижные игры на закрепление навыков владения мячом «Школа мяча».	
14	Подвижные игры на закрепление навыков владения мячом «Мяч в корзину».	
15	Подвижные игры на закрепление навыков владения мячом «Попади в обруч».	
16	Подвижные игры на развитие координационных способностей «Борьба за мяч».	
17	Подвижные игры на развитие координационных способностей «Перестрелка».	
18	Подвижные игры на развитие координационных способностей «Перестрелка».	
	<b>Легкоатлетические упражнения</b>	
19	Урок – игра. Ходьба и бег	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей, развитие скоростных и координационных способностей. совершенствование навыков бега и развитие выносливости, закрепление навыков прыжков, овладение
20	Урок – игра. Ходьба и бег	
21	Урок – игра. Бег с изменением направления и скорости.	
22	Урок – игра. Бег в чередовании с ходьбой.	



23	Урок – игра. Специальные беговые упражнения	навыками метания
24	Урок – игра. Специальные беговые упражнения	
25	Урок – игра. Ходьба и бег с изменением направления	
26	Урок – игра. Ходьба и бег с изменением направления	
27	Урок – игра. Ходьба и бег с изменением направления	
28	Урок-игра. Ходьба и бег с максимальной скоростью.	
29	Равномерный, медленный бег.	
30	Бег с преодолением препятствий.	
31	Челночный бег.	
32	Эстафеты с бегом.	
33	Кросс по слабопересеченной местности.	
34	Метание малого мяча с места на дальность.	
35	Метание малого мяча с места на дальность.	
36	Метание мяча в цель.	
37	Метание мяча в цель.	
38	Метание мяча на дальность.	
39	Метание мяча на дальность.	
40	Прыжки на заданную длину.	
41	Прыжки с места и разбега.	
42	Прыжки на скакалке.	

43	Прыжок в длину с разбега.	
44	Длительный бег. Бег в чередовании с ходьбой.	
45	Длительный бег. Бег в чередовании с ходьбой.	
46	Преодоление полосы препятствий.	
47	Переменный бег.	
	Метание набивного мяча.	
	<b>Гимнастика</b>	
48	Гимнастика с элементами акробатики	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Освоение акробатических упражнений, равновесия, строевых упражнений. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.
49	Гимнастика. Основы знаний.	
50	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	
51	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	
52	Общеразвивающие упражнения с обручем.	
53	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты.	
54	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты.	
55	Упражнения в висе и упорах.	
56	Упражнения в висе и упорах.	
57	Упражнения в лазании и перелезании.	
58	Упражнения в лазании и перелезании.	
59	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	

60	Упражнения на равновесие.	
61	Упражнения на равновесие.	
62	Перелезание через гимнастического коня.	
63	Перелезание через горку матов.	
64	Игровые задания, эстафеты с мячом.	
65	Игровые задания, эстафеты с мячом.	
66	Упражнения на развитие силы и гибкости.	
67	Упражнения на развитие силы и гибкости.	
68	Освоение танцевальных упражнений.	
69	Освоение танцевальных упражнений.	
70	Освоение строевых упражнений.	
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	
71	Баскетбол. Основы знаний.	Совершенствование держания, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.
72-73	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
74	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
75	Ловля и передача мяча.	
76	Ловля и передача мяча.	
77	Ведение мяча на месте, в движении.	
77-78	Ведение мяча на месте, в движении.	
79	Бросок мяча в цель.	
80-81	Развитие ловкости в игре.	
82	Игровые задания, эстафеты с мячом.	
83-84	Игровые задания, эстафеты с мячом.	

	<b>Кроссовая подготовка</b>	
85	Кроссовая подготовка.	Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.
86	Равномерный, медленный бег.	
87	Бег по слабопересеченной местности до 1 км.	
	Бег по слабопересеченной местности до 1 км.	
	<b>Лёгкоатлетические упражнения</b>	
87-88	Метание мяча на заданное расстояние. Игровые упражнения с мячом.	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.д.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х 5, 3х10; эстафеты с бегом на скорость. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». Бег с ускорением от 10 до 15м. Соревнования (доб0м).
89-90	Метание мяча на заданное расстояние. Игровые упражнения с мячом	
91-92	Ходьба и бег. Игровые упражнения.	
93	Переменный бег.	
94	Переменный бег.	
95	Гладкий бег.	
96-97	Развитие скоростной выносливости. Стартовый разгон.	
98-99	Эстафеты с бегом.	
100-101	Высокий старт. Финальное усилие.	
102	Урок – зачёт. Бег, прыжки, метание.	

#### 4 класс

<i>№урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Часы</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика 11 часов.</b> Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	<b>1</b>	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
<b>2</b>	Ходьба и бег. Подготовка	1	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и

	к тестированию бега на 30 м.		мышь». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
3	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	1	
4	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м.	1	Бег на результат 30 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей
5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 60.	1	Бег на результат 60 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей
6	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.
7	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».
8	Прыжки. Прыжок в длину на результат.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места на результат. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи».
9	Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	1	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.
10	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	1	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».
11	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	1	
12	<b>Подвижные игры 18 часов.</b>		
	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»	1	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».
13	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»	1	
14	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.	1	
15	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.	1	
16	Игры «Прыжки по		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк

	полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1	во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».
17	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1	
18	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».
19	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета	1	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами».
20	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета	1	
21	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета	1	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».
22	«Пионербол» правила игры.	1	ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол.
23	«Пионербол» правила игры.	1	
24	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»	1	ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол. Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча.
25	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»	1	
26	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»	1	ОРУ. Изучить правила игры. Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»
27	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»	1	
28	Эстафеты с предметами.	1	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.
29	Эстафеты с предметами.	1	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.
30	<i>Гимнастика 18 часов.</i> Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Кувырки.	1	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.
31	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	1	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на

			лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»
32	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	1	
33	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.	1	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»
34	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.	1	
35	Строевые упражнения. Ходьба по бревну.	1	ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Игра «Быстро по местам»
36	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.	1	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.
37	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.	1	
38	Вис. Эстафеты.	1	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись!».
39	Вис. Эстафеты.	1	Развитие силовых качеств.
40	ОРУ с мячами. Эстафеты.	1	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движения».
41	ОРУ с мячами. Эстафеты.	1	Развитие силовых качеств.
42	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	1	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».
43	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	1	Развитие скоростно-силовых качеств.
44	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	1	
45	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	1	

46	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	1	
47	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	1	
48	<b>Лыжная подготовка 20часов.</b>		Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки.
	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Подъемы и спуски.	1	Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе.
49	Техника торможения «плугом».	1	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом».
50	Техника поворота переступанием с горы.	1	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом». Разучить технику поворота переступанием с горы.
51	Попеременно двухшажный ход с палками.	1	Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Совершенствовать технику торможения «плугом». Закрепить технику поворота переступанием с горы.
52	Техника спуска, торможения.	1	Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе. На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Оценить технику торможения «плугом» (выборочно). Провести катание с горки в разных стойках.
53	Техника в подъем «елочкой».	1	На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку. Учить подъему на склон «елочкой». Провести игру «Кто дальше».
54	Техника поворота переступанием в конце спуска.	1	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка. Закрепить технику подъема на склон «елочкой». Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками.
55	Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.		Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.



		1	Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона.
56	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	1	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.
57	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	1	
58	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	1	
59	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	1	
60	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	1	
61	Совершенствовать технику спуска и подъема.	1	
62	Совершенствовать технику спуска и подъема.	1	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.
63	Совершенствовать технику спуска, торможения, поворота и подъема.	1	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы.
64	На скорость эстафеты с этапом до 150м.	1	На скорость провести эстафеты с этапом до 150м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить).
65	На скорость эстафеты с этапом до 150м.	1	
66	Совершенствовать технику спуска, торможения.	1	Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить).
67	Попеременно двухшажный ход.	1	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.
68	Соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом.	1	Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. Объявить результаты соревнований.

69	<i>Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.</i>	1	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.	1	
70	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.	1	
71	Ведение мяча.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком.
72	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.
73			
74			
75	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.
76			
77			
78	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра «Овладей мячом».
79	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
80	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	1	
81	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	1	
82	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	1	
83	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие
84	Броски мяча в кольцо		

	двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.		координационных способностей.
<b>85</b>	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	<b>1</b>	
<b>86</b>	Тактические действия в защите и нападении.	<b>1</b>	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
<b>87</b>	Ловля и передача мяча в квадрате.	<b>1</b>	
<b>88</b>	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини- баскетбол.	<b>1</b>	
<b>89</b>	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини- баскетбол.	<b>1</b>	
<b>90</b>	Тактические действия в защите и нападении.	<b>1</b>	
<b>91</b>	Тактические действия в защите и нападении.	<b>1</b>	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.
<b>92</b>	Тактические действия в защите и нападении.	<b>1</b>	
<b>93</b>	<i>Легкая атлетика 10 часов.</i>		
	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета.	<b>1</b>	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».
<b>94</b>	Бег на скорость (30,60 м).	<b>1</b>	
<b>95</b>	Бег на скорость (30,60 м).	<b>1</b>	Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мышь».
<b>96</b>	Бег на результат (30,60м).	<b>1</b>	
<b>97</b>	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	<b>1</b>	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».
<b>98</b>	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	<b>1</b>	
<b>99</b>	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	<b>1</b>	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств.
<b>100</b>	Метание малого мяча.	<b>1</b>	Бросок теннисного мяча на дальность,

			точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».
101	Метание набивного мяча.	1	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди».
102	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.

## VII. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

### Средства обучения:

учебно-практическое оборудование:

- тренажеры,
- инвентарь для подвижных и спортивных игр:
- маты,
- гимнастические мячи разного диаметра,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические лестницы,
- обручи, кегли,
- гимнастические коврики,
- корзины,
- футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи.

Приложение 1

### Оценочные материалы

#### ТЕСТ

Вариант 1.

1. Физическая культура это...?
  - А) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом
  - Б) прогулка на свежем воздухе
  - В) выполнение упражнений
  - Г) отдых с друзьями
2. В каком виде спорта запрещено играть руками?
  - А) хоккей
  - Б) футбол
  - В) теннис
  - Г) волейбол
3. Олимпийские игры это...
  - А) это соревнования, которые проводятся раз в четыре года
  - Б) это соревнования, которые проводятся раз в четыре года
  - В) это соревнования, которые проводятся каждый год
  - Г) это соревнования, которые проводятся раз в пять лет
4. Олимпийские игры зародились ...
  - А) в Древней Греции
  - Б) в Египте
  - В) в Париже

Г) в Риме

5. К зимним Олимпийским играм относят такие виды спорта как...
  - А) хоккей, гимнастика, плавание
  - Б) фигурное катание, лыжи, хоккей
  - В) легкая атлетика, баскетбол, гимнастика
  - Г) синхронное плавание, гимнастика
6. Какие виды спорта входят в легкую атлетику...
  - А) метание копья, бег на длинные дистанции, прыжки в длину
  - Б) бег 60 метров, метание ядра, прыжки на батуте
  - В) бег, челночный бег, борьба
  - Г) бег, метание ядра, теннис
7. В каком виде спорта участвуют только девушки?
  - А) художественная гимнастика
  - Б) фигурное катание
  - В) спортивная гимнастика
  - Г) фехтование
8. Девиз Олимпийских игр...
  - А) «Быстрее, сильнее, мощнее»
  - Б) «Быстрее, выше, сильнее».
  - В) «Выше, сильнее, лучше»
  - Г) «Сильнее, быстрее, круче»

#### Вариант 2.

1. Что понимается под закаливанием...?
  - А) хождение босиком
  - Б) приспособление организма к воздействию внешней среды.
  - В) сочетание воздушных и солнечных ванн
  - Г) купаться в реке
2. В каком виде спорта есть вратарь?
  - А) футбол
  - Б) волейбол
  - В) баскетбол
  - Г) теннис
3. Олимпийские игры проводятся...
  - А) раз в два года
  - Б) два раза в год
  - В) раз в четыре года
  - Г) два раза в десять лет
4. Олимпийские игры бывают...
  - А) весенние
  - Б) зимние
  - В) осенние
  - Г) осенние и летние
5. К летним Олимпийским играм относят виды спорта такие как...?
  - А) фигурное катание, синхронное плавание, легкая атлетика
  - Б) гимнастика, плавание, футбол
  - В) борьба, велоспорт, синхронное плавание
  - Г) парусный спорт, прыжки с трамплина, прыжки на батуте
6. Гимнастика бывает...?
  - А) художественная
  - Б) атлетическая

- В) художественная и атлетическая
  - Г) разная
7. Слоган зимних Олимпийских игр в Сочи...?
- А) «Жаркие. Зимние. Твои»
  - Б) «Зимние. Игры. Сочи»
  - В) «Сочи. Жаркие. Твои»
  - Г) «Жаркие. Сочи. Твои»
8. Талисманы Олимпийских игр в Сочи...
- А) Снегирь, Солнышко, Дед Мороз
  - Б) Зайка, Леопард, Матрешки
  - В) Белый мишка, Леопард, Зайка
  - Г) Дед Мороз, матрешка, зайка

## ТЕСТ №2

### Вариант 1.

1. Осанкой называется...
- А) силуэт человека
  - Б) привычная поза человека в вертикальном положении
  - В) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
  - Г) когда человек сутулится
2. В чем должен быть одет ученик для занятия физкультурой?
- А) кроссовки, спортивный костюм
  - Б) шлепки, брюки, футболка
  - В) кроссовки, брюки, батник
  - Г) туфли, спортивный костюм, шапка
3. Олимпийские игры проводят между...
- А) городами
  - Б) областями
  - В) странами
  - Г) регионами
4. Олимпийские игры бывают...
- А) летние и зимние
  - Б) осенние и летние
  - В) весенние и летние
  - Г) зимние и весенние
5. Где и в каком году были проведены первые олимпийские игры...
- А) Рим 1986
  - Б) Афины 1896
  - В) Греция 1876
  - Г) Великобритания 1899
6. Какие виды спорта входят в Зимние Олимпийские игры...
- А) хоккей, горнолыжный спорт, биатлон
  - Б) хоккей с мячом, керлинг, санный спорт
  - В) фигурное катание, прыжки с трамплина, парусные сани
  - Г) теннис, синхронное плавание, гимнастика
7. Какие виды спорта относятся к коньковым...
- А) конькобежный спорт, фигурное катание
  - Б) фигурное катание, биатлон
  - В) керлинг, бобслей
  - Г) хоккей, прыжки с трамплина

8. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- А) Владивосток
- Б) Сочи
- В) Москва
- Г) Санкт- Петербург

## ТЕСТ №2

### Вариант 2.

1. Деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей это...

- А) спорт
- Б) физическая культура
- В) здоровый образ жизни
- Г) постоянство внутренней среды

2. Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?

- А) сила
- Б) выносливость
- В) гибкость
- Г) ловкость

3. На олимпийских играх могут участвовать...

- А) только женщины
- Б) только мужчины
- В) женщины и мужчины
- Г) кто хочет

4. В каком году возникли Олимпийские игры...

- А) в 776 году до нашей эры
- Б) в 767 году до нашей эры
- В) в 786 году до нашей эры
- Г) в 777 году до нашей эры

5. Талисман России на Олимпиаде в Москве 1980?

- А) мишка
- Б) лев
- В) заяка
- Г) тигр

6. Какие летним Олимпийским играм относят такие виды спорта как...

- А) футбол, борьба, боулинг
- Б) шахматы, гимнастика, греко - римская борьба
- В) спортивная гимнастика, прыжки в воду, синхронное плавание
- Г) керлинг, бобслей, легкая атлетика

7. К водным видам спорта относят...

- А) водное поло, плавание
- Б) прыжки в воду, плавание под водой
- В) прыжки с парашюта, прыжки в воду
- Г) парусный спорт, шорт-трек

8. Олимпийский символ – пять переплетённых колец, состоит из...

- А) голубого, желтого, черного, зеленого и красного цветов.
- Б) голубого, зеленого, фиолетового, черного и желтого цветов
- В) синего, красного, белого, черного и зеленого цветов
- Г) зеленого, серого, черного, желтого и красного