

Приложение к АООП НОО  
МОУ «Рудногорская СОШ»  
ФГОС, ФАООП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
предметная область: «Физическая культура»  
адаптированная основная общеобразовательная программа  
уровень: начальное общее образование  
1-4 класс

Составлена в соответствии с рабочей программой общего образования обучающихся с УО (ИН), разработанной Федеральным государственным бюджетным научным учреждением «Институт коррекционной педагогики»

п. Рудногорск, 2023

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования (АООП НОО) по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1026.
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОУ «Рудногорская СОШ»;

**Цель** рабочей программы по адаптивной физической культуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

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

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;
- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;
- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;
- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Содержание программы по физической культуре для обучающихся 1-IV-х классов состоит из следующих разделов: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры». «Подвижные игры с элементами баскетбола».

В разделе «Гимнастика» представлены общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств: с предметами, без предметов.

Упражнения со скакалками, гантелями; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

Коррекционные общеразвивающие упражнения направлены на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений; формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве; интеллектуально-познавательное развитие.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и т. д.).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия.

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

Общее количество часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура», с I по IV класс составляет 405 часов за 4 учебных года (при варианте обучения с I по IV класс):

I класс – 99 часов;

II класс – 102 часа;

III класс – 102 часа;

IV класс – 102 часа.

### **4. Результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 1-4 классах**

**К личностным результатам освоения АООП относятся:**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты**

#### ***Минимальный уровень:***

- Представления о физической культуре здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Выполнение комплексов утренней гимнастики учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### ***Достаточный уровень:***

- Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### ***Личностные учебные действия:***

- осознание себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;

– самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;

– готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой.

***Коммуникативные учебные действия:***

– вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель–обучающийся, обучающийся–обучающийся, обучающийся–класс, учитель–класс);

– использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

– обращаться за помощью и принимать помощь;

– слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;

– доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;

– договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.).

***Регулятивные учебные действия:***

– адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;

– принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

– активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;

– соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

***Познавательные учебные действия:***

– выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;

– делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

– пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;

– наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

## **5. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

### **Знание о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### **Способы физкультурной деятельности.**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры, пионербол, баскетбол. Развитие выносливости во время прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### **Физическое совершенствование.**

##### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лёжа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приёма; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

##### **Лёгкая атлетика**

Бег на короткие и длинные дистанции; Метание мяча; Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

##### **Подвижные игры**

Используются во всех разделах программы:

«Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увёртывайся от мяча».

«Лёгкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

##### **Спортивные игры**

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек (змейкой), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств: с предметами, без предметов.

**Коррекционные общеразвивающие упражнения** направлены на: развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений; формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве; интеллектуально-познавательное развитие.

## **6. Тематическое планирование**

### **1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Содержание учебной деятельности</b>
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (20 часов)</b>		
1	Инструктаж техники безопасности.	Беседа: Объяснение понятия «физическая культура». Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятию «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи свое место»
2	Построение в шеренгу, в колонну. Понятие «низкий старт».	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятию «низкий старт». Разучивание игры «Ловишка»
3	Строевые упражнения. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт».	Строевые упражнения. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры салки с домом»
4	Челночный бег 3 по 10 м.	Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»
5	Прыжок в длину с места.	Обучение прыжкам вверх и в длину с места.

		Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка»
6	Обучение метанию предмета на дальность.	Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки».
7	Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете	Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника».
8	. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	Ознакомление со способами передвижения человека. Обучение прыжкам в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.
9	Медленный бег до 5 мин с переходом на шаг. Высокий старт.	Медленный бег до 5 мин с переходом на шаг. Высокий старт.
10	Правила режима дня. Ходьба и бег до 20-30 м.	Правила режима дня. Ходьба и бег до 20-30 м.
11	Бег в среднем темпе. Метание мяча в цель.	Строевые упражнения. Ходьба по ориентирам. Бег в среднем темпе. Метание мяча в цель.
12	Строевые команды. Метание мяча с места в цель	Строевые команды. Бег с высоким подниманием бедра. Метание мяча с места в цель
13	Метание мяча на дальность.	Организующие команды в строю. Бег с переходом на прыжки с правой и левой ноги. Метание мяча на дальность.
14	Прыжки. Бег с изменением направления движения.	Прыжки. Бег с изменением направления движения. П/и «Прыгающие воробушки»
15	Бег 300 м. Прыжки с места и с продвижением вперед.	Бег 300 м. Прыжки с места и с продвижением вперед. П/и «Волк во рву»
16	Бег до 500 м с переходом на шаг. Метание с места на дальность.	Бег до 500 м с переходом на шаг. Метание с места на дальность.
17	Бег до 800 м с переходом на шаг. Метание мяча в горизонтальную цель.	Бег до 800 м с переходом на шаг. Метание мяча в горизонтальную цель. П/и «Вызов номеров»
18	Бег 3 по 10 м. Прыжки по ориентирам.	Бег 3 по 10 м. Прыжки по ориентирам. П/и «Мяч соседу»
19	.Бег 30 м. на результат	Прыжковые упражнения. Бег 30 м. на результат. Эстафета с мячами.
20	Прыжки по ориентирам.	Высокий старт. Правила эстафетного бега в колоннах с предметами. Прыжки по ориентирам.
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (43 часа)</b>		
21	Инструктаж техники безопасности во время подвижных игр.	Инструктаж техники безопасности. Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека». Разучивание игры «Два мороза». Игра «Удочка»
22	Игра «Охотники и утки»	Развитие равновесия посредством акробатических упражнений. Игра «Охотники и утки»

23	Разучивание игры «Пустое место»	Обучение упражнениям с гантелями. Разучивание игры «Пустое место»
24	Игра «Правильный номер»	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер»
25	Игра «Перетяжки»	Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»
26	Разучивание игры в пионербол	Совершенствование бросков и ловле мяча. Разучивание игры в пионербол
27	Разучивание игры «Вызов номеров»	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров»
28	Игры с бегом, прыжками и метанием.	Развитие двигательных качеств, быстроты, выносливости в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями.
29	Разучивание игры «Вызов номеров»	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров»
30	Игры с мячами.	Бросок и ловля мяча. Упражнения в колоннах с предметами. Перебрасывание мяча через сетку.
31	П/И «Правильный номер»	Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Правильный номер»
32	П/И «Солнышко»	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»
33	Разучивание эстафет с обручем и скакалкой.	Разучивание эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. Совершенствование кувырков вперед.
34	Игра «Ноги на весу»	Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу»
35	Развитие выносливости в круговой тренировке.	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке.
36	Разучивание игры «Бездомный заяц»	Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Разучивание игры «Бездомный заяц»
37	Разучивание игры «Чехарда»	Обучение парным упражнениям. Совершенствование согласованность движений. Разучивание игры «Чехарда»
38	Игра «Правильный номер с мячом».	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Игра «Правильный номер с мячом».
39	П/и «Правильно-неправильно»	ОРУ для развития гибкости. Равновесия в стойке. П/и «Правильно-неправильно»
40	П/и «Кто быстрее»	ОРУ с гимнастическими мячами. Ведение мяча с ударами об пол. П/и «Кто быстрее»
41	П/и «Становись – разойдись!»	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки с обручами. П/и «Становись – разойдись!»
41	П/и «Сова»	ОРУ с гантелями 0,5 – 1 кг. Подъем спины за 30 сек. П/и «Сова»
43	П/и «У медведя во бору!»	Броски набивных мячей в парах из различных

		исходных положений. П/и «У медведя во бору!»
44	П/и «Бой петухов»	ОРУ с мячами. Броски мяча на дальность. Ловля мяча. П/и «Бой петухов»
45	П/и «Салки-догонялки»	Беговые упражнения в колоннах. Корректирующие упражнения на равновесия. П/и «Салки-догонялки»
46	П/и «Не оступись!»	Высокий старт. Бег с ускорением на 10-20 м. П/и «Не оступись!»
47	П/и «Не урони мешочек!»	Высокий старт. Бег с прыжками. Упражнения с обручами. П/и «Не урони мешочек!»
48	П/и «Салки на болоте!»	Высокий старт. Беговые упражнения с прыжками. П/и «Салки на болоте!»
49	П/и «Кто быстрее!»	Высокий старт. Беговые упражнения с прыжками. П/и «Кто быстрее!»
50	Игровые задания в строю. П/и «К своим флажкам!»	Игровые задания в строю. Метание мяча и броски. П/и «К своим флажкам!»
51	П/и «Пингвины с мячом.»	Игровые задания в строю. Метание мяча и броски. Передача и ловля мяча. П/и «Пингвины с мячом.»
52	П/и «третий лишний»	Развитие координации движений в упражнениях со скакалкой. Бег в парах. П/и «третий лишний»
53	П/и «Охотники и утки!»	Упражнения с мячом на внимание и ловкость. Броски мяча из-за головы на дальность. П/и «Охотники и утки!»
54	П/и «Пройди бесшумно»	Прыжки с двух ног по ориентирам вперед и назад. Броски мяча из положения сед. Прыжки в длину с места. П/и «Пройди бесшумно»
55	П/и «Горячий камень»	Прыжки толчком одной и двумя ногами. Бег с ускорением на 30 м. Броски мяча из-за головы. П/и «Горячий камень»
56	П/и «Космонавты»	Эстафетный бег в колоннах. Беговые упражнения с мячами. Броски мяча снизу двумя руками. П/и «Космонавты»
57	П/и «Альпинисты»	Гимнастические упражнения лазанья по канату. Положение группировка. П/и «Альпинисты»
58	П/и «Метко в цель»	Организуемые команды на месте и в передвижении. Выполнение гимнастических упоров. Перебрасывание мяча через сетку. П/и «Метко в цель»
59	П/и «Посадка картофеля.»	Организуемые команды. Разучивание положений сед и присед. П/и «Посадка картофеля.»
60	П/и «12 палочек»	Прохождение полосы препятствий: ползание и переползание. Метание в цель. П/и «12 палочек»
61	Эстафеты с мячами.	Развитие быстроты на дистанции 10-20 м с мячами. Удары по мячу «щечкой». Приседания за 30 сек.
62	Эстафеты с мячами.	Развитие точности движений в упражнениях с футбольным мячом. Ведение мяча. Игра стопой. Сгибание рук в упоре лежа 10 раз.
63	П/и «Кто быстрее встанет в круг»	Развитие внимания в упражнениях по дистанции. Эстафета с футбольными мячами. Приседания за 30 сек. на результат. П/и «Кто быстрее встанет в

		круг»
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (14 часов)</b>		
64	Инструктаж техники безопасности.	Инструктаж техники безопасности. Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд.
65	Упражнение «вис на гимнастической стенке на время».	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Совушка»
66	Упражнения гимнастики с элементами акробатики.	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле»
67	Техника выполнения кувырка вперед.	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки.
68	Упражнение «стойка на лопатках».	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи свое место»
69	Упражнение «мост» из положения лежа.	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях.
70	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке.
71	Лазание по наклонной лестнице, скамейке.	Обучение правилам выполнения лазания по наклонной лестнице, скамейке. Объяснение правил игры на внимание «Класс, смирно!»
72	Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лежа.	Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Правильный номер»
73	Упражнений в равновесии «цапля», «ласточка».	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Гонка мячей»
74	Вис на перекладине и гимнастической стенке.	Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание подвижной игры «Тараканчики»
75	Полоса препятствий.	Обучение упражнениям полосы препятствий.
76	Эстафеты с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах.	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. Совершенствование кувырков вперед.
77	Упражнения на формирование правильной осанки.	Совершенствование навыков лазанья и перелазания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки.
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА (22 часа)</b>		
78	Инструктаж техники безопасности.	Инструктаж техники безопасности. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание

		подвижной игры «Вышибалы»
79-80	Бросок и ловля мяча в паре.	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы».
81-82	Упражнениям с мячом у стены.	Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры «Охотники и утки»
83-85	Ведение мяча на месте и в продвижении.	Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры «Мяч из круга»
86-87	Бросок мяча в кольцо способом «сверху».	Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка»
88	Баскетбольные упражнения.	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах»
89	Аттестационная работа за курс 1 класса	
90-91	Ведение мяча. Передача и ловля мяча двумя руками стоя на месте.	Ведение мяча. Передача и ловля мяча двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. П/и «Вышибалы»
92-93	Ведение мяча. Передача и ловля двумя руками мяча.	Ведение мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. П/и «Передал - садись»
94-96	Ведение мяча. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	Ведение мяча. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. П/и «Посадка картофеля»
97-99	Эстафета с баскетбольными мячами.	Эстафета с баскетбольными мячами. Равномерный бег до 300 м.

### Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема урока	Содержание учебной деятельности
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (20 часов)</b>		
1	Инструктаж техники безопасности. Правила строя.	Инструктаж техники безопасности. Правила строя. Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка»
2	Строевые упражнения. Бег с высокого старта 30 м.	Строевые упражнения. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом»
3	Правила челночного бега 3 по 10 м .	Развитие ориентации в пространстве и быстроты. Строевые упражнения. Правила челночного бега 3 по 10 м Игра «Гуси лебеди»
4	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м.	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Игра «Салки - догонялки»
5	Прыжок в длину с места.	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжку в длину с места. Игра «Удочка»
6	Прыжок в высоту.	Беседа: Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Обучение прыжку в высоту.
7	Метание на дальность.	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит?»

8	Контроль двигательных качеств: метание.	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника»
9	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	Ознакомление с историей первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.
10	. Развитие двигательных качеств в беге на 10 20 м. Правила финиша.	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Развитие двигательных качеств в беге на 10 20 м. Правила финиша.
11	Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	Инструктаж техники безопасности. Обучение положению низкий старт. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.
12	Развитие силы (прыгучести) в прыжках в длину с места и с разбега.	Развитие силы (прыгучести) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?»
13	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Третий лишний»
14-15	Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта.	Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.
16	Метание теннисного мяча на дальность.	Совершенствование метание теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень»
17	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Игра «За мячом противника»
18	Правила измерения ЧСС. Челночный бега 3 по 10 м.	Правила измерения ЧСС. Совершенствование техники челночного бега 3 по 10 м. Игра «Правильный номер с мячом»
19	Контроль пульса. Выполнение контрольных упражнений.	Совершенствование строевых упражнений. Контроль пульса. Выполнение контрольных упражнений.
20	Правила бега в парах. Финиширование.	Правила бега в парах. Финиширование. Эстафета с мячами.
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ ( 14 часов)</b>		
21	Инструктаж техники безопасности.	Инструктаж техники безопасности. Обучение выполнению упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Отгадай, чей голос»
22	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики. Перекаты в группировке.	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики. Техника упражнения перекаты в группировке. Игра «Передача мяча в тоннеле»
23	Упражнениях с гимнастическими палками.	Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Развитие ловкости в игре- эстафете с гимнастическими палками.
24	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка».	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»
25	Обучение висам углом на перекладине и	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Развитие внимания,

	гимнастической стенке.	памяти, координации движений в подвижной игре «Что изменилось?»
26	Совершенствование кувырка вперед	Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед
27	Развитие гибкости в упражнениях «мост», «полушпагат».	Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие прыгучести в эстафете «Веребочка под ногами»
28	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал- садись»
29	Лазанье и перелезании по гимнастической стенке.	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке.
30	Упражнения гимнастики: «стойка на лопатках», «мост».	Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий.
31	Правила перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед.	Правила перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу»
32	Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках.	Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках.
33	Выполнение контрольных упражнений.	Выполнение контрольных упражнений. Игра «Пустое место»
34	Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности.	Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности.
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ( 46 часов)</b>		
35	Инструктаж техники безопасности.	Инструктаж техники безопасности. Строевые упражнения. Развитие внимания и памяти в игре «Вызов номеров»
36	Эстафеты с предметами.	Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств в эстафете с предметами.
37	Правила безопасного поведения во время упражнений с предметами.. Игра «Охотник и зайцы»	Правила безопасного поведения во время упражнений с предметами. Развитие равновесия в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы»
38	Разучивание игры «Волна»	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 сек. Разучивание игры «Волна»
39	Разучивание подвижной игры «Конники - спортсмены».	Разучивание подвижной игры «Конники - спортсмены». Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине
40	Игра «Ноги на весу»	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра «Ноги на

		весу»
41	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки в равновесии.
42	. Игра «Удочка»	Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка»
43	Эстафеты с обручем и скакалкой.	Разучивание игровых действий эстафет с обручем и скакалкой. Обучение выполнению строевых команд в различных ситуациях.
44	Передачи мяча в колоннах.	Разучивание игровых действий с малым мячом. Передачи мяча в колоннах. Строевые команды в различных ситуациях.
45	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Разучивание игровых действий с флажками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
46	Развитие скоростно-силовых способностей в эстафете.	Разучивание игры «Прыгуны и пятнашки» «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей в эстафете.
47	Игра «Посадка картошки» «Гуси-лебеди»	Разучивание игры «Посадка картошки» «Гуси-лебеди» Развитие внимания и мышления.
48	Игра «Попади в мяч»	ОРУ с предметами. Строевые упражнения. Разучивание игры «Попади в мяч»
49	Упражнения с мячами в колоннах. Игра «Гонка мячей»	Упражнения с мячами в колоннах. Игра «Гонка мячей»
50	Игра «Городки»	Комплекс упражнений «Ровная спина» Разучивание игры «Городки»
51	Игра на внимание «Стоп»	Комплекс упражнений на гибкость. Правила бега в парах. Игра на внимание «Стоп»
52	Игра «Горелки»	Комплекс упражнений на равновесие и ориентацию в пространстве. Разучивание игры «Горелки»
53	Игра «Кружева»	Комплекс упражнений на мышцы стоп. Разучивание игры «Кружева»
54	Правила игры «Кошка и мышка»	Комплекс упражнений на мышцы живота. Правила игры «Кошка и мышка»
55	Правила игры «Море волнуется»	Выполнение контрольных упражнений: прыжок в длину. Правила игры «Море волнуется»
56	Игра «Уголки»	Развитие скоростных качеств в эстафете со скакалками. Строевые упражнения. Игра «Уголки»
57	П/и «У медведя во бору!»	Броски набивных мячей в парах из различных исходных положений. П/и «У медведя во бору!»
58	П/и «Бой петухов»	ОРУ с мячами. Броски мяча на дальность. Ловля мяча. П/и «Бой петухов»
59	П/и «Салки-догонялки»	Беговые упражнения в колоннах. Корректирующие упражнения на равновесие. П/и «Салки-догонялки»
60	П/и «Не оступись!»	Высокий старт. Бег с ускорением на 10-20 м. П/и «Не оступись!»
61	П/и «Не урони мешочек!»	Высокий старт. Бег с прыжками. Упражнения с

		обручами. П/и «Не урони мешочек!»
62	П/и «Салки на болоте!»	Высокий старт. Беговые упражнения с прыжками. П/и «Салки на болоте!»
63	П/и «Кто быстрее!»	Игровые задания в строю. Метание мяча и броски. П/и «Кто быстрее»
64	Игровые задания в строю. П/и «К своим флажкам!»	Игровые задания в строю. Метание мяча и броски. П/и «К своим флажкам!»
65	П/и «Пингвины с мячом.»	Игровые задания в строю. Метание мяча и броски. Передача и ловля мяча. П/и «Пингвины с мячом.»
66	П/и «третий лишний»	Развитие координации движений в упражнениях со скакалкой. Бег в парах. П/и «третий лишний»
67	П/и «Охотники и утки!»	Упражнения с мячом на внимание и ловкость. Броски мяча из-за головы на дальность. П/и «Охотники и утки!»
68	П/и «Пройди бесшумно»	Прыжки с двух ног по ориентирам вперед и назад. Броски мяча из положения сед. Прыжки в длину с места. П/и «Пройди бесшумно»
69	П/и «Горячий камень»	Прыжки толчком одной и двумя ногами. Бег с ускорением на 30 м. Броски мяча из-за головы. П/и «Горячий камень»
70	П/и «Космонавты»	Эстафетный бег в колоннах. Беговые упражнения с мячами. Броски мяча снизу двумя руками. П/и «Космонавты»
71	П/и «Альпинисты»	Гимнастические упражнения лазанья по канату. Положение группировка. П/и «Альпинисты»
72	П/и «Метко в цель»	Организующие команды на месте и в передвижении. Выполнение гимнастических упоров. Перебрасывание мяча через сетку. П/и «Метко в цель»
73	П/и «Посадка картофеля.»	Организующие команды. Разучивание положений сед и присед. П/и «Посадка картофеля.»
74	П/и «12 палочек»	Прохождение полосы препятствий: ползание и переползание. Метание в цель. П/и «12 палочек»
75	Эстафеты с мячами.	Развитие быстроты на дистанции 10-20 м с мячами.
76	Эстафеты с мячами.	Развитие внимания в упражнениях по дистанции. Эстафета с футбольными мячами.
77	П/и «Кто быстрее встанет в круг»	Развитие внимания в упражнениях. Приседания за 30 сек. на результат. П/и «Кто быстрее встанет в круг»
78	Развитие выносливости в круговой тренировке.	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке.
79	Разучивание игры «Бездомный заяц»	Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Разучивание игры «Бездомный заяц»
80	Игра с мячом «Правильный номер».	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Игра «Правильный номер с мячом».

<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА (10 часов)</b>		
81	ИнструктажТ/Б на уроках подвижных игр – баскетбол.	Инструктаж техники безопасности на уроках подвижных игр – баскетбол. Общеразвивающие упражнения с б/мячом. Ведение мяча на месте.
82	Обучение броскам и ловле мяча в игре.	Обучение броскам и ловле мяча в игре. Игра «Мяч среднему»
83	Броски мяча одной рукой от плеча. Ловля мяча.	Броски мяча одной рукой от плеча. Ловля мяча. Игра «Мяч соседу»
84	Обучение упражнениям с мячом у стены	Обучение упражнениям с мячом у стены. Игра «Охотники и утки»
85	Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. Передачи мяча в колоннах.	Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. Передачи мяча в колоннах.
86	Броски мяча по кольцу способом «снизу»	Броски мяча по кольцу способом «снизу». Игра «Мяч соседу»
87	Аттестационная работа за курс 2 класса	
88	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами.	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. П/игра: «Антивышибалы»
89	Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы.	Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. П/игра: «Антивышибалы»
90	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы.	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. П/игра: «Вышибалы маленькими мячами»
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА ( 12 часов)</b>		
91	Т/Б. Строевые упражнения. Бег с высокого старта 30 м.	Строевые упражнения. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом»
92	Правила челночного бега 3 по 10 м .	Развитие ориентации в пространстве и быстроты. Строевые упражнения. Правила челночного бега 3 по 10 м Игра «Гуси лебеди»
93	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м.	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Игра «Салки - догонялки»
94	Прыжок в длину с места.	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжку в длину с места. Игра «Удочка»
95	Прыжок в высоту.	Беседа: Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Обучение прыжку в высоту.
96	Метание на дальность.	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит?»
97	Контроль двигательных качеств: метание.	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника»
98	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	Ознакомление с историей первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.

99	Развитие двигательных качеств в беге на 10 20 м. Правила финиша.	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Развитие двигательных качеств в беге на 10 20 м. Правила финиша.
100	Бросок набивного мяча.	Контроль двигательных качеств: Бросок набивного мяча 1 кг..
101	Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	Инструктаж техники безопасности. Обучение положению низкий старт. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.
102	Развитие силы (прыгучести) в прыжках в длину с места и с разбега.	Развитие силы (прыгучести) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?»

### Тематическое планирование

#### 3 класс

№ п/п	Тема урока	Содержание учебной деятельности
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (20 часов)</b>		
1	Инструктаж техники безопасности.	Инструктаж техники безопасности. Правила старта. Содержание комплекса утренней зарядки. Игра «Салки-догонялки»
2	Прыжок в длину с места.	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишки»
3	Бег с высокого старта на 30 м.	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»
4	Развитие силы ловкости в прыжках вверх и в длину с места.	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка»
5	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»
6	Челночный бег 3 по 10 м.	Строевые упражнения и перестроения. Челночный бег 3 по 10 м. Игра «Ловишка с лентой»
7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега.	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»
8	Контроль двигательных качеств: метание малого мяча на дальность.	Контроль двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника».
9	Броски и ловля набивного мяча в парах.	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах
10	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой.	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге и с изменением

		частоты шагов. Игра «Два мороза»
11	Техника высокого и низкого старта.	Инструктаж техники безопасности. Техника высокого и низкого старта. Бег по прямой.
12	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м.	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м. Разучивание упражнений полосы препятствий.
13	Прыжки через низкие барьеры.	Прыжки через низкие барьеры. Развитие скоростных качеств в челночном беге 3 по 10 м.
14	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут.	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Выполнение контрольных упражнений.
15	Обучение специальным беговым упражнениям.	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»
16	Развитие скоростно-силовых качеств.	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега
17	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги»	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой пробеги с прыжком»
18	Бег с ускорением.	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением
19	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры
20	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса.	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка»
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ ( 14 часов)</b>		
21	Инструктаж техники безопасности.	Инструктаж техники безопасности. Развитие координационных средств посредством общеразвивающих упражнений. Разучивание игры «Догонялки на марше»
22	Правила перестроения в строю и в движении. Подъем туловища за 30 секунд.	Правила перестроения в строю и в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна»
23	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время».	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»
24	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»
25	Совершенствование выполнения кувырка вперед.	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки
26	Совершенствование	Совершенствование выполнения упражнения

	выполнения упражнения «стойка на лопатках».	«стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка картофеля»
27	Совершенствование упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях.	Совершенствование упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в построениях и перестроениях
28	Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку.	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, внимание»
29	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»
30	Совершенствование кувырков вперед.	Совершенствование кувырков вперед. Разучивание п/игры «Что изменилось?»
31	Совершенствование строевых упражнений. Упражнения с гимнастическими палками и со скакалкой.	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»
32	Совершенствование упражнений акробатики .	Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики
33	Правила выполнения упражнений с мячом.	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»
34	Совершенствование строевых упражнений. Упражнения с гимнастическими палками и со скакалкой.	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ( 46 часов)</b>		
35	Инструктаж техники безопасности.	Инструктаж техники безопасности. Правила выполнения упражнений с мячом.
36	Игра «Вышибалы»	Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»
37	Разучивание игры «Мяч соседу»	Совершенствование бросков и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»
38	Подвижная игра «Мяч среднему»	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»
39	Подвижная игра «Охотники и утки»	Выполнение контрольных упражнений с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки»

40	Подвижная игра «Мяч из круга»	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»
41	Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»
42	П/и «Антивышибалы»	Обучение броскам и ловле мяча в паре. П/и «Антивышибалы»
43	Игра «Переправа»	Правила выполнения упражнений с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Переправа»
44	П/и: «Мяч соседу»	Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Броски и ловля мяча в парах. П/и: «Мяч соседу»
45	П/и : «Мяч среднему»	Выполнение бросков мяча одной рукой. Упражнения на координацию и быстроту. П/и : «Мяч среднему»
46	П/и «Охотники и утки»	Упражнения с мячом на внимание и ловкость у стены. Длинные передачи в парах. П/и «Охотники и утки»
47	Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»
48	Игра «День ночь»	Развитие выносливости в упражнениях на силу и координацию. Игра «День ночь»
49	П/и: «Охотники и зайцы»	Инструктаж техники безопасности. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. П/и: «Охотники и зайцы»
50	П/и «Веровочка под ногами»	Развития равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствия. П/и «Веровочка под ногами»
51	П/и «Кто быстрее!» «Эстафета с обручем»	Развитие точности и быстроты движений. П/и «Кто быстрее!» «Эстафета с обручем»
52	П/и «Сбей кеглю» «Продвинь дальше»	Обучение дифференцировке усилий, точности движений, меткости. П/и «Сбей кеглю» «Продвинь дальше»
53	П/игра «Вызов номеров» «Перестрелка»	Развитие скоростных качеств, быстроты реакции. П/игра «Вызов номеров» «Перестрелка»
54	П/и: «Путешествие» «Кто быстрее»	Развитие воображения, совершенствование двигательных умений. П/и: «Путешествие» «Кто быстрее»
55	П/и: «Ручей» «Догони обруч» «Самый ловкий»	Развитие согласованности двигательных действий и внимания. П/и: «Ручей» «Догони обруч» «Самый ловкий»
56	Развитие скоростно-силовых качеств.	Развитие скоростно-силовых качеств, воспитание ответственности в игре: «Кто дальше» Бег на время «Челночный бег»
57	Подвижная игра «Охотники и утки»	Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»

58	П/и «Не оступись!»	Высокий старт. Бег с ускорением на 10-20 м. П/и «Не оступись!»
59	П/и «Не урони мешочек!»	Высокий старт. Бег с прыжками. Упражнения с обручами. П/и «Не урони мешочек!»
60	П/и «Салки на болоте!»	Высокий старт. Беговые упражнения с прыжками. П/и «Салки на болоте!»
61	П/и «Кто быстрее!»	Игровые задания в строю. Метание мяча и броски. П/и «Кто быстрее»
62	Игровые задания в строю. П/и «К своим флажкам!»	Игровые задания в строю. Метание мяча и броски. П/и «К своим флажкам!»
63	П/и «Пингвины с мячом.»	Игровые задания в строю. Метание мяча и броски. Передача и ловля мяча. П/и «Пингвины с мячом.»
64	П/и «третий лишний»	Развитие координации движений в упражнениях со скакалкой. Бег в парах. П/и «третий лишний»
65	П/и «Охотники и утки!»	Упражнения с мячом на внимание и ловкость. Броски мяча из-за головы на дальность. П/и «Охотники и утки!»
66	П/и «Пройди бесшумно»	Прыжки с двух ног по ориентирам вперед и назад. Броски мяча из положения сед. Прыжки в длину с места. П/и «Пройди бесшумно»
67	П/и «Горячий камень»	Прыжки толчком одной и двумя ногами. Бег с ускорением на 30 м. Броски мяча из-за головы. П/и «Горячий камень»
68	П/и «Космонавты»	Эстафетный бег в колоннах. Беговые упражнения с мячами. Броски мяча снизу двумя руками. П/и «Космонавты»
69	Обучение броскам мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча.	Обучение броскам мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»
70	Броски мяча через сетку из зоны подачи.	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»
71	Подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.
72	Подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра пионербол
73	Игра пионербол. Правила игры.	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.
74	Развитие внимания и ловкости в игре в пионербол.	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.
75	Контрольные упражнения: подача мяча, ловля мяча. Игра пионербол	Выполнение контрольных упражнений: подача мяча, ловля мяча. Игра пионербол
76	Бросок мяча одной рукой через сетку. Игра в	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой через сетку. Игра в пионербол.

	пионербол.	
77	Правила игры в пионербол. Подача мяча.	Правила игры в пионербол. Подача мяча.
78	Веселые старты с предметами.	Веселые старты с предметами.
79	П/и «Кто быстрее встанет в круг»	Развитие внимания в упражнениях. Приседания за 30 сек. на результат. П/и «Кто быстрее встанет в круг»
80	Развитие выносливости в круговой тренировке.	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке.
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА (11 часов)</b>		
81	Инструктаж техники безопасности.	Инструктаж техники безопасности. Бросок и ловля мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»
82	Бросок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»
83	Бросок мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.	Освоение бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»
84	Упражнения с баскетбольным мячом в парах.	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»
85	Ведению мяча приставными шагами левым боком.	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы»
86	Эстафеты с ведением мяча и броском в корзинку	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзинку
87	Аттестационная работа за курс 3 класса	
88	Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча.	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча
89	Ведения мяча с остановкой в два шага.	Ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передаче мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо»
90	Совершенствование остановки в два шага по сигналу после ведения.	Совершенствование остановки в два шага по сигналу после ведения. Игра «Антивышибалы»
91	Выполнение контрольных упражнений с мячом: ведения мяча с изменением направления.	Выполнение контрольных упражнений с мячом: ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей»
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (11 часов)</b>		

92	Т/Б. Строевые упражнения. Бег с высокого старта 30 м.	Строевые упражнения. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом»
93	Правила челночного бега 3 по 10 м .	Развитие ориентации в пространстве и быстроты. Строевые упражнения. Правила челночного бега 3 по 10 м Игра «Гуси лебеди»
94	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м.	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Игра «Салки - догонялки»
95	Прыжок в длину с места.	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжку в длину с места. Игра «Удочка»
96	Прыжок в высоту.	Беседа: Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Обучение прыжку в высоту.
97	Метание на дальность.	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит?»
98	Контроль двигательных качеств: метание.	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника»
99	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	Ознакомление с историей первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.
100	Развитие двигательных качеств в беге на 10 20 м. Правила финиша.	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Развитие двигательных качеств в беге на 10 20 м. Правила финиша.
101	Бросок набивного мяча.	Контроль двигательных качеств: Бросок набивного мяча 1 кг..
102	Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	Инструктаж техники безопасности. Обучение положению низкий старт. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.

### Тематическое планирование

#### 4 класс

№ п/п	Тема урока	Содержание учебной деятельности
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (20часов)</b>		
1	Инструктаж техники безопасности. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	Инструктаж техники безопасности. Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Строевые команды. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки»
2	. Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров.	Формирование гигиенических навыков. Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»
3	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м	Виды основных движений человека. Понятия о ходьбе, беге, прыжках. Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м

4	Прыжок в длину с места.	Правила дыхания во время ходьбы и бега. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»
5	Бег на 60 м .	Правила положения тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»
6	Бег на 60 м с высокого старта.	Правила осанки при ходьбе. Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре- эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта.
7	Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров
8	Метание теннисного мяча на дальность.	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»
9	Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования.	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствия»
10	Развитие скоростно-силовых качеств.	Инструктаж техники безопасности. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развития внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развития внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»
13	.Развитие координационных качеств.	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами
14	Правила эстафетного бега 4 по 100 м	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в 17- 19 вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Правила эстафетного бега 4 по 100 м
15	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м..	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.
16	Техника бега на 60 м с высокого и низкого старта.	Техника бега на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»
17	Техника метания	Техника метания теннисного мяча.

	теннисного мяча.	Тестирование общей физической подготовки: бег 60м с высокого старта
18	Равномерный бег до 5 – 7 мин.	Равномерный бег до 5 – 7 мин. Техника метания теннисного мяча в цель и на дальность с места и с разбега
19	Круговая эстафета 400 м. Передача эстафетной палочки.	Круговая эстафета 400 м. Техника передачи эстафетной палочки.
20	Бег на 300 м.	Техника бега на 300 м. Техника бега на 300 м. П/игра: «Русская лапта Метание мяча с разбега на дальность. П/игра: «Русская лапта»
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (14 часов)</b>		
21	Инструктаж техники безопасности.	Инструктаж техники безопасности. Ознакомление с правилами поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»
22	Подъем туловища за 30 секунд.	Повторение безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «посадка картофеля»
23	Упражнения акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор.	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой
24	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках», «мост»,	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках», «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики
25	Совершенствование прыжков со скакалкой.	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне
26	Обучение опорному прыжку на горку матов.	Обучение опорному прыжку на горку матов.. Игра «Попрыгунчики-воробушки»
27	Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.
28	Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг)	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг)
29	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»
30-31	Подтягивание на низкой перекладине(девочки) высокой перекладине	Обучение подтягиванию на перекладине в определенной последовательности. Игра «Ниточка и иголочка»

	(мальчики)	
32	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и потягивания на перекладине (мальчики).	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и потягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест»
33	Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки.	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки
34	Подъем туловища лежа на спине 30 сек.).	Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (32 часа)</b>		
35	Инструктаж техники безопасности.	.Комплекс упражнений на осанку. Подвижная игра: «Паровозик», Задуй свечу», «Перебежки в парах»
36	Подвижные игры: «Части тела», «Что пропало?», «Зайчики-пальчики»	Правила поведения во время игры. Комплекс дыхательных упражнений. Подвижная игра: «Части тела», «Что пропало?», «Зайчики-пальчики»
37	Правила организации проведения игры. Игра «Вышибалы»	Правила организации проведения игры. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Игра «Вышибалы»
38	Правила взаимодействия с партнером, командой в игре. Игра: «Ловишки», «Волк во рву!»	Правила взаимодействия с партнером, командой в игре. Упражнения на развитие координационных способностей. Игра: «Ловишки», «Волк во рву!»
39	Правила взаимодействия с соперником в игре. Игра: «Охотники и зайцы»	Правила взаимодействия с соперником в игре. Игра: «Охотники и зайцы»
40	Правила владения мячом в игре (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).	Правила владения мячом в игре (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Игра: «Горячий камень»
41	Комплекс упражнений с обручем. Игра: «Бег тройками»	Комплекс упражнений с обручем. Игра: «Бег тройками»
42	Комплекс упражнений с обручем. Игра: «Бег тройками»	Комплекс упражнений с обручем. Игра: «Бег тройками»
43	Игра: «Быстро в круг»	Комплекс упражнений на внимание с предметами. Игра: «Быстро в круг»
44	Игра: «Перестрелка»	Выполнение контрольных упражнений: челночный бег 3 по 10 м. Упражнения с мячом («Школа мяча»): броски мяча об пол; броски мяча об пол и ловля двумя руками. Игра: «Перестрелка»
45	Игра: «С кочки на кочку» «Часовые и разведчики»	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей ног. Игра: «С кочки на кочку»

		«Часовые и разведчики»
46	Игра: «Караси и щука» «День и ночь»	Упражнения на укрепление мышц рук и плеч. Игра: «Караси и щука» «День и ночь»
47	Игра: «Сова» «Лиса и куры»	Школа мяча: подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками; подбрасывание мяча вверх с хлопком. Игра: «Сова» «Лиса и куры»
48	Игра: «Обгони мяч»	Упражнения с мячом: броски мяча об пол; броски мяча об пол и ловля двумя руками. Игра: «Обгони мяч»
49	Подвижная игра: «Кто выше» «Перепрыгни ручей»	Комплекс упражнений со скакалкой. Подвижная игра: «Кто выше» «Перепрыгни ручей»
50	Игра: «Салки с мячом»	Упражнения с мячом: подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо/влево. Игра: «Салки с мячом»
51	Разучивание подвижной игры «Лапта»	Комплекс упражнений на силу рук. Разучивание подвижной игры «Лапта»
52	Комплекс упражнений на равновесие.	Комплекс упражнений на равновесие.
53	Игра «Снайпер»	Упражнения с мячом в парах. Выполнение контрольного упражнения: броски мяча (1-2 кг) на дальность из положения сед. Игра «Снайпер»
54	П/и «Пройди бесшумно»	Прыжки с двух ног по ориентирам вперед и назад. Броски мяча из положения сед. Прыжки в длину с места. П/и «Пройди бесшумно»
55	П/и «Горячий камень»	Прыжки толчком одной и двумя ногами. Бег с ускорением на 30 м. Броски мяча из-за головы. П/и «Горячий камень»
56	П/и «Космонавты»	Эстафетный бег в колонах. Беговые упражнения с мячами. Броски мяча снизу двумя руками. П/и «Космонавты»
57	Разучивание подвижной игры «Лапта»	Комплекс упражнений на силу рук. Разучивание подвижной игры «Лапта»
58	Игра «Выстрел в небо»	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»
59	Игра в пионербол.	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.
60	Игра в пионербол	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол
61	Игра в пионербол.	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.
62	Упражнения с мячом в парах.	Обучение упражнениям с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.
63	Упражнения с мячом в парах.	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя передача мяча с собственным

		подбрасыванием; -прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером
64	Упражнения с мячом в парах.	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; -прием и передача мяча после подачи партнера
65	Упражнения с мячом в парах.	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером
66	Выполнение контрольных упражнений в игре пионербол. Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	Выполнение контрольных упражнений в игре пионербол. Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА (24 часов)</b>		
67	Инструктаж техники безопасности.	Инструктаж техники безопасности. Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал- садись»
68	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».
69	Игра мини-баскетбол	Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол
70	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»
71	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». игра «Мяч среднему»	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»
72-73	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол
74	Игра мини-баскетбол	Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол
75-76	Повороты на месте с мячом в руках.	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини –баскетбол.

77-78	Передвижение игрока, бросок по кольцу с места. Игра в мини-баскетбол.	Контроль за развитием двигательных качеств: передвижения игрока, бросок по кольцу с места. Игра в мини-баскетбол.
79-80	Игра мини-баскетбол	Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол
81-82	Ведение мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»
83-84	Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол.	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол.
85-86	Игра мини-баскетбол	Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол
87-88	Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину.	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол
89-90	Игра мини-баскетбол	Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА ( 12 часов)</b>		
91	Т/Б. Строевые упражнения. Бег с высокого старта 30 м.	Строевые упражнения. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом»
92	Правила челночного бега 3 по 10 м .	Развитие ориентации в пространстве и быстроты. Строевые упражнения. Правила челночного бега 3 по 10 м Игра «Гуси лебеди»
93	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м.	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Игра «Салки - догонялки»
94	Аттестационная работа за курс 4 класса.	
95	Прыжок в высоту.	Беседа: Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Обучение прыжку в высоту.
96	Метание на дальность.	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит?»
97	Контроль двигательных качеств: метание.	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника»
98	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	Ознакомление с историей первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.
99	Развитие двигательных качеств в беге на 10 20 м. Правила финиша.	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Развитие двигательных качеств в беге на 10 20 м. Правила финиша.
100	Бросок набивного мяча.	Контроль двигательных качеств: Бросок набивного мяча 1 кг..
101	Развитие скоростных качеств в беге с	Инструктаж техники безопасности. Обучение положению низкий старт. Развитие скоростных

	ускорением.	качеств в беге с ускорением.
102	Веселые старты.	Развитие двигательных качеств( быстрота, ловкость, выносливость)

### Оценивание результатов освоения предмета «Адаптивная физическая культура»

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма,

неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнения не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### Уровень физической подготовленности

#### 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	<b>мальчики</b>			<b>девочки</b>		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

Бег 30 м с высокого старта, с	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000 м	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени

## 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000 м	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени

## 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, количество раз				12	8	5
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	+7	+3	+1	+9	+5	+2
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

## 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		

Подтягивание в висе, количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, количество раз				18	15	10
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	+8	+4	+2	+10	+6	+2
Прыжок в длину с места, см	165	155	140	160	145	135
Бег 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30