

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нижнепыхтинская основная общеобразовательная школа»**

УТВЕРЖДЕНО  
приказом № 99 от 23 августа 2021 г.  
Директор школы:  
\_\_\_\_\_ Т.Л. Семенова

**АДАПТИРОВАННАЯ  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
для ребенка с ЗПР (с задержкой психического развития)  
(вариант 7.2)**

Составитель:  
учитель физкультуры  
Тепляшина Любовь Вениаминовна

Нижняя Пыхта, 2021 г.

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2). Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение).

На изучение предмета «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
  - овладение школой движений;
  - развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве), кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
  - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
  - выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
  - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
  - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
  - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностными** результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- 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.

**Метапредметными** результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными** результатами обучающихся являются:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «утренняя зарядка», «подвижные игры» и т.д.;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта), положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

## 2. Содержание учебного предмета

### *Знания о физической культуре*

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### ***Способы физической деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

### ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

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

**Организующие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация.** Например, из вися 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.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### ***Легкая атлетика.***

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### ***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

#### ***Подвижные и спортивные игры.***

**На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**На материале легкой атлетики:** прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

*Подвижные игры разных народов.*

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **На материале легкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

## **Адаптивная физическая реабилитация**

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

#### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

#### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух - трёх шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

## **На материале плавания**

Выполнение имитирующих подготовительных упражнений в воде, видов упражнений для освоения способов плавания, таких как «кроль на груди» и «кроль на спине». Согласование дыхания, работы рук и ног. Игры «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров» для закрепления изучаемых способов плавания.

**Коррекционно-развивающие упражнения** Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (гимнастическая палка, малый мяч, средний мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180°; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на гимнастической стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов (набивных мячей -1 кг, гимнастических палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом (флажок, мяч, гимнастическая палка); ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке; расхождение вдвоем при встрече, «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку; лазание по гимнастической стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по гимнастической стенке в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, гимнастическая скамейка, обручи, гимнастическая скакалка, стойки и т.д.); перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на гимнастической стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Основная форма организации учебных занятий по физической культуре – урок. В зависимости от этапа изучения программного материала организуются уроки обучения, закрепления, совершенствования, изучения программного материала. Наиболее распространенным типом является комбинированный урок, на котором параллельно решается несколько дидактических задач.

### 3. Тематическое планирование

№	Наименование разделов, и тем уроков	Количество часов
<b>Легкая атлетика (10 ч.)</b>		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Виды ходьбы. История физической культуры в древних обществах.	1
2	История физической культуры в Европе в Средние века. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1
3	Бег с изменением длины и частоты шагов. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы.	1
4	Строевые упражнения. Ходьба с преодолением 3 – 4 препятствий. Физическая культура народов разных стран.	1
5	Бег приставными шагами, правым, левым боком, вперед. Прыжки с поворотом на 180 ° по разметкам, в высоту с хлопком в ладоши.	1
6	Бег до 60 м. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	1



7	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Правильное питание	1
8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах.	1
9	Прыжки в длину с места. Многоскоки (до 8). Метание мяча. Правила личной гигиены	1
10	Метание малого мяча. Эстафеты прыжками на одной ноге. Измерение длины и массы тела	1
<b>Подвижные и спортивные игры (16 ч.)</b>		
11	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место».	1
12	Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место». Оценка основных двигательных качеств	1
13	Основы знаний. Ведение мяча с изменением направления шагом. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1
14	Обучение ведению мяча. Игры с ведением мяча. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	1
15	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1
16	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1
17	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу».	1
18	Совершенствование ведения мяча. Игра «Космонавты». Упражнения для профилактики нарушений зрения	1
19	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1
20	Ловля мяча в движении и на месте. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1
21	Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	1
22	Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	1
23	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Охотники и утки», «Вызов по имени».	1
24	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1
25	Основы знаний. Игра «Прыжки по полосам».	1
26	Игры с ведением мяча. Игра «Подвижная цель».	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (19 ч.)</b>		
27	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
28	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.	1
29	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине.	1
30	Перекаты в группировке, стойка на лопатках	1
31	Кувырок вперед	1
32	Совершенствование изученных элементов.	1
33	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке.	1

34	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке.	1
35	Лазанье по наклонной скамейке.	1
36	Лазанье по наклонной скамейке.	1
37	Лазанье по наклонной скамейке. Приседания.	1
38	Лазанье по канату.	1
39	Ходьба приставными шагами, по скамейке.	1
40	Передвижение по диагонали, противходом, змейкой. Медленный шаг.	1
41	Построение в две шеренги	1
42	Повороты на носках и одной ноге.	1
43	Сочетание изученных танцевальных шагов.	1
44	Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки	1
45	Упражнения в равновесии.	1
<b>Лыжная подготовка (20 ч.)</b>		
46	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний. Переноска и надевание лыж.	1
47	Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой.	1
48	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м.	1
49	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м	1
50	Эстафета с оббеганием флага.	1
51	Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе.	1
52	Совершенствование скользящий шаг с палками на дистанции 3000м с учителем в среднем темпе.	1
53	«Круговая эстафета».	1
54	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1
55	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1
56	Обучение технике подъема «лесенкой».	1
57	Техника спуска в высокой стойке.	1
58	Спуск в низкой стойке.	1
59	Попеременный двухшажный ход без палок до 500м, с палками до 1000м.	1
60	«Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	1
61	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.	1
62	Подъем «лесенкой».	1
63	Лыжные гонки до 500м с применением изученных ходов.	1
64	Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.	1
65	Эстафеты на дистанции 300м.	1
<b>Подвижные и спортивные игры (26 ч.)</b>		
66	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
67	Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
68	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры с ведением мяча.	1
69	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1
70	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	1

71	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	1
72	Ведение мяча с изменением направления. «Космонавты».	1
73	Совершенствование ведения мяча. Игра «Снайперы».	1
74	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	1
75	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	1
76	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	1
77	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	1
78	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	1
79	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	1
80	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	1
81	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	1
82	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».	1
83	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».	1
84	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».	1
85	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».	1
86	Броски в щит 3-4 м. соревнования с ведением мяча.	1
87	Учебная игра в мини-футбол.	1
88	Броски мяча в цель в ходьбе, медленном беге.	1
89	Броски мяча в цель в ходьбе, медленном беге.	1
90	Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Основы знаний.	1
91	Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Основы знаний.	1
<b>Легкая атлетика (11 ч.)</b>		
92	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Основы знаний. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад.	1
93	Бег 30м. Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча от груди.	1
94	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах. Техника безопасности во время плавания. Подготовительные упражнения в воде (имитация)	1
95	Бросок набивного мяча из-за головы. Упражнения для освоения способа « кроль на груди»	1
96	Игры с мячом и осаливанием. Упражнения для освоения способа « кроль на спине»	1
97	Дистанция 500м легким бегом.	1
98	Бросок набивного мяча снизу.	1
99	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками. Многократные прыжки (до 10).	1

<b>100</b>	Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость до 5мин.	<b>1</b>
<b>101</b>	Эстафеты с применением прыжков, ведением мяча. Бег на выносливость.	<b>1</b>
<b>102</b>	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	<b>1</b>

#### 4. Контрольно - оценочные материалы и критерии оценки предметных результатов

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	3	1			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	6	5
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Прыжки в длину с места, см	150	140	120	145	130	110
Челночный бег 3x10м, с	8,8	9,3	9,9	9,3	9,8	10,4

#### Тест "Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой"

1. При выполнении броска во время метания необходимо находиться вне \_\_\_\_\_
2. Во время бега исключить резкие \_\_\_\_\_
3. Нельзя выполнять упражнения без предварительной \_\_\_\_\_
4. Во время бега на короткие дистанции бежать только по своей \_\_\_\_\_
5. Перед выполнением метания посмотреть, нет ли \_\_\_\_\_ в секторе метания.
6. Во время прыжков нужно приземляться на \_\_\_\_\_
7. При выполнении упражнений друг за другом необходимо соблюдать :

#### Тест "Оказание первой помощи"

1. Тугое шнурование лыжных ботинок приводит к
  - а) обморожению;
  - б) потению ног;
  - в) перелому стопы.
2. При выборе спортивной формы необходимо правильно подобрать ее
  - а) цвет;
  - б) размер;
  - в) удобство и качество.
3. При получении травмы учеником необходимо сначала
  - а) оказать ему первую помощь;
  - б) доставить в больницу;
  - в) сообщить администрации;
  - г) сообщить родителям.
4. При ушибе необходимо на место ушиба положить
  - а) холод;

- б) тепло;
- в) повязку.
- 5. При остановке артериального кровотечения используют
  - а) вату;
  - б) перекись водорода;
  - в) жгут.
- 6. При остановке капиллярного или венозного кровотечения используют
  - а) бинт;
  - б) перекись водорода;
  - в) жгут.
- 6. При переломе конечностей используют
  - а) холод;
  - б) шину;
  - в) тугую повязку.
- 7. При серьезной травме позвоночника необходимо до приезда врача пострадавшего
  - а) перенести на мягкое ложе;
  - б) усадить;
  - в) не переносить.
- 8. Во время выполнения прыжков приземляться только на
  - а) носки;
  - б) согнутые ноги;
  - в) на всю стопу.
- 9. При оказании помощи утопающему, необходимо подплыть к нему
  - а) сбоку;
  - б) сзади;
  - в) спереди.
- 10. В качестве предохранительного средства от обморожения используют
  - а) тональный крем;
  - б) спирт;
  - в) гусиный жир.

### **Тест "Пионербол"**

- 1. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в пионербол?
  - а) 4;
  - б) 5;
  - в) 6.
- 2. Сколько касаний мяча может быть между игроками одной команды?
  - а) 2;
  - б) 3;
  - в) 4.
- 3. Сколько зон на площадке ты знаешь?
  - а) 4;
  - б) 5;
  - в) 6;
  - г) 7.
- 4. Игроком, какой зоны осуществляется подача?
  - а) 6;
  - б) 5;
  - в) 4;
  - г) 1.
- 5. Переход игроков на площадке выполняется
  - а) по часовой стрелке;

- б) против часовой стрелки;  
 в) в любом порядке.
6. Сколько раз подряд может игрок выполнить подачу, пока не произойдет потеря подачи мяча командой?  
 а) 1;  
 б) 3;  
 в) не ограничено.
7. Можно ли при ловле мяча прижимать его к себе?  
 а) да;  
 б) нет;  
 в) иногда.
8. Проигранный мяч отдается команде противника  
 а) под сеткой;  
 б) над сеткой;  
 в) в любом порядке.
9. Если во время подачи мяч касается сетки, но перелетает на сторону противника, считается ли он проигранным?  
 а) да;  
 б) нет;  
 в) иногда.
10. При потере подачи очко выигрывает команда  
 а) противника;  
 б) своя;  
 в) очко никому не присуждается.
11. подача осуществляется  
 а) одной рукой;  
 б) двумя руками;  
 в) любой частью тела.

#### **Оценивание двигательных умений**

Уровни	Критерии
Высокий (оценка «5»)	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
Повышенный (оценка «4»)	Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно четко, наблюдается некоторая скованность движений, неточности.
Базовый (оценка «3»)	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.
Пониженный (оценка «2»)	Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. Помощь и многократное повторение неэффективны.

#### *Соблюдение правил игры:*

- 5 – в играх учащийся соблюдает правила игры, учитывает их при достижении целей игры;  
 4 – требуется некоторая помощь при соблюдении правил игры, корректировка, которая эффективна;  
 3 – требуется существенная помощь и контроль при соблюдении правил игры;  
 2 – неумение пользоваться изученными правилами.

Оценка комбинации освоенных элементов может складываться из параметров:

- точность движений в пространстве и времени;
- наличие/отсутствие ошибок при дифференцировании мышечных усилий;
- ловкость и плавность движений;
- наличие/отсутствие скованности и напряженности;
- наличие/отсутствие ограничения амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и др.

#### Оценивание тестов

Уровень	Критерии
Высокий (оценка «5»)	Выполнено 80 – 100 % работы
Повышенный (оценка «4»)	Выполнено 60 – 80 % работы
Базовый (оценка «3»)	Выполнено 40 – 60 % работы
Пониженный (оценка «2»)	Выполнено менее 40 % работы