

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**


**управление образования администрация**

**Тотемского муниципального округа**

**МБОУ "Погореловская ООШ"**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим  
советом Руководитель  
ОУ

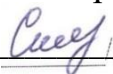


Талашова В.В.

Протокол No 01 от «30» 08  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР




Силинская А.М.

Протокол No 01 от «30» 08  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Руководителем ОУ



Талашова В.В.

Приказ No 124 от «30» 08  
2023 г.



**АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**для обучающихся 4 классов с задержкой психического развития.**

**Вариант 7.2. по физической культуре**

Составитель: Семаков Никита Андреевич

учитель физической культуры.

**д.Погорелово 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 21.03.2023 № 72654) и по ФАРП по физической культуре, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет : в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

## Характеристика обучающихся с ОВЗ (с задержкой психического развития)

В самом общем виде сущность ЗПР состоит в следующем: развитие мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально-волевой сферы личности происходит замедленно, с отставанием от нормы. Ограничения психических и познавательных возможностей не позволяют ребенку успешно справиться с задачами и требованиями, которые предъявляет ему общество.

Неспособность к устойчивой целенаправленной деятельности, преобладание игровых интересов и игровой мотивации, неустойчивость и выраженные трудности при переключении и распределении внимания, неспособность к умственному усилию и напряжению при выполнении серьезных школьных заданий, недоразвитие произвольных видов деятельности быстро приводят к школьной неуспеваемости.

В основе школьных трудностей этих детей лежит не интеллектуальная недостаточность, а нарушение их умственной работоспособности. Это может проявляться в трудностях длительного сосредоточивания на интеллектуально-познавательных заданиях, в малой продуктивности деятельности во время занятий, в излишней импульсивности или суетливости у одних детей и заторможенности, медлительности – у других, в замедлении общего темпа деятельности. В нарушениях переключения и распределения внимания.

Обучающимся с ЗПР целесообразно оказывать индивидуальный подход учителя при обучении. При условии своевременности и правильности подобной помощи недостатки познавательной деятельности и школьная неуспеваемость могут постепенно преодолеваются.

Оптимальные условия для организации деятельности обучающихся на уроке заключается в:

- рациональной дозировке на уроке содержания учебного материала;
- выборе цели и средств ее достижения;
- регулирование действий учеников;
- побуждение обучающихся к деятельности на уроке;
- развитие интереса к уроку;
- чередование труда и отдыха.

Важное коррекционное значение процесса обучения состоит в выявлении и учете нереализованных познавательных возможностей учащихся. Из-за неравномерной деятельности обучающихся на уроке огромное значение для учителя имеет знание фаз работоспособности ученика. У ученика сособенными образовательными особенностями слишком растянута фаза пониженной работоспособности, а фаза повышенной сильно сокращена. Фаза вторичного снижения работоспособности наступает преждевременно.

Ввиду психологических особенностей детей с ОВЗ, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие навыков каллиграфии; развитие артикуляционной моторики.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности: коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений; коррекция – развитие памяти;

коррекция –развитие внимания; формирование обобщенных представлений о свойствах предметов

(цвет, форма, величина); развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени.

Развитие различных видов мышления: развитие наглядно-образного мышления; развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

Развитие основных мыслительных операций: развитие умения сравнивать, анализировать; развитие умения выделять сходство и различие понятий; умение работать по словесной и письменной инструкциям, алгоритму; умение планировать деятельность.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца; формирование умения преодолевать трудности; воспитание самостоятельности принятия решения; формирование адекватности чувств;

формирование устойчивой и адекватной самооценки;  
формирование умения анализировать свою деятельность;  
воспитание правильного отношения к критике.

Коррекция – развитие речи: развитие фонематического восприятия;  
коррекция нарушений устной и письменной речи; коррекция  
монологической речи; коррекция диалогической речи; развитие  
лексико-грамматических средств языка. Расширение  
представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

Основные подходы к организации учебного процесса для детей с ОВЗ:

Подбор заданий, максимально возбуждающих активность ребенка,  
пробуждающие у него потребность в познавательной деятельности,  
требующих разнообразной деятельности.

Приспособление темпа изучения учебного материала и методов  
обучения к уровню развития детей с ОВЗ. Индивидуальный  
подход.

Повторное объяснение учебного материала и  
подбор дополнительных заданий. Постоянное  
использование наглядности, наводящих  
вопросов, аналогий.

Использование много кратных указаний, упражнений.

Использование поощрений, повышение самооценки ребенка,  
укрепление в нем веры в свои силы. Поэтапное обобщение  
проделанной на уроке работы.

Использование заданий с опорой на образцы, доступных инструкций

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 4 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

##### Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

##### Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.  
Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.



# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

## 4 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	ТБ на уроках по легкой атлетике. Ходьба и бег. Об истории зарождения и развития, физической культуры и спорта; о работе мышц, систем дыхания кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем.	1	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.	
2.	Встречная эстафета.	1		
3.	Бег на скорость 30,60 м	1		
4.	Развитие скоростных способностей	1		
5.	<b>ВФСК ГТО тест: Бег на результат 30 м.</b>	1		
6.	Прыжки в длину с места способом согнув ноги	1		
7.	Прыжки в длину с места способом согнув ноги	1		
8.	<b>ВФСК ГТО тест: Прыжки в длину с места способом согнув ноги.</b>	1		
9.	Метание малого мяча на дальность	1		
10.	Метание малого мяча на точность	1		
11.	<b>ВФСК ГТО тест:</b> Метание малого мяча на точность. <i>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.</i>	1		
12.	Броски набивного мяча. <i>Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.</i>	1		
<b>Подвижные игры (12 часов)</b>				

<b>13.</b>	Подвижные игры Игра: «Пустое место»	1		
<b>14.</b>	Игра: «Белые медведи»	1		
<b>15.</b>	Игра: «Прыжки по полосам»	1		
<b>16.</b>	Игра: «Волк во рву».	1		
<b>17.</b>	Игра: «Удочка»,	1		
<b>18.</b>	Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
<b>19.</b>	Игра «Мышеловка»	1		
<b>20.</b>	Игра «Невод»	1		
<b>21.</b>	Игра «Кто дальше бросит»	1		
<b>22.</b>	Игра «Кто дальше бросит»	1		
<b>23.</b>	Игра: «К своим флажкам»,	1		

24.	ВФСК ГТО тест: челночный бег 3*10 м. Игра: «Пятнашки»	1			
<b>Гимнастика (18 часов)</b>					
25.	Акробатика, строевые упражнения. О истории зарождения и развития физической культуры и спорта; о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц; о способах дыхания кровообращения при выполнении. Т.Б. на уроках гимнастики.	1	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
26.	Мост с помощью и самостоятельно	1			
27.	Мост с помощью и самостоятельно	1			
28.	Ходьба по бревну на носках.	1			
29.	Ходьба по бревну на носках.	1			
30.	Кувырок назад и пережат стойка на лопатках.	1			
31.	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1			
32.	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1			
33.	На гимнастической стенке вис прогнувшись. <b>ВФСК ГТО тест: Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке.</b>	1			Кувырок вперед. «Мост» из положения лёжа.
34.	На гимнастической стенке вис прогнувшись	1			
35.	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. Подтягивание в висе	1			
36.	<b>ВФСК ГТО тест: Подтягивание в висе на перекладине</b>	1			
37.	Опорный прыжок. Лазание по канату в три приема	1			
38.	Лазание по канату в три приема	1			
39.	Опорный прыжок на горку матов.	1			
40.	Опорный прыжок на горку матов.	1			
41.	Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук.	1			
42.	Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук.	1			
<b>Подвижные игры «Народные игры» (6 часов)</b>					

<b>43.</b>	Подвижные игры. Эстафета «Веревочка под ногами».	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
<b>44.</b>	Игра: «Два мороза».	1		<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>45.</b>	Эстафеты.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<b>46.</b>	Игра: «Прыгающие воробушки»	1		
<b>47.</b>	Игра: «Удочка»	1		
<b>48.</b>	Игра: «Белые медведи».	1		
<b>Лыжная подготовка (21 час)</b>				
<b>49.</b>	Лыжная подготовка. Подборка и проверка лыжного инвентаря. Техника безопасности во время занятий на уроках лыжной подготовки	1	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.	
<b>50.</b>	Ступающий шаг без палок	1		
<b>51.</b>	Ступающий шаг с палками	1		
<b>52.</b>	Скользкий шаг без палок.	1		
<b>53.</b>	Скользкий шаг с палками.	1		
<b>54.</b>	Повороты переступанием вокруг пяток	1		
<b>55.</b>	Повороты переступанием вокруг носков	1		
<b>56.</b>	Подъем ступающим шагом.	1		



57.	Спуски в высокой стойке.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
58.	Подъем лесенкой.	1	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
59.	Спуски в низкой стойке.	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
60.	Техника попеременного 2х/ш хода без палок.	1	
61.	Совершенствование техники попеременного 2х/ш хода без палок.	1	
62.	Совершенствование техники подъемов и спусков с небольших склонов.	1	
63.	Техника попеременного 2х/ш хода с палками под уклон.	1	
64.	Техника попеременного 2х/ш хода с палками под уклон.	1	
65.	Игры на лыжах	1	
66.	Игры на лыжах	1	
67.	Передвижение на лыжах до 2-ух км	1	
68.	Передвижение на лыжах до 2-ух км	1	
69.	Лыжная гонка 1000 м на время.	1	
<b>Подвижные игры (9 часов)</b>			
70.	Игра «Гонка мячей по кругу».	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
71.	Игра «Гонка мячей по кругу».	1	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
72.	Игра «Гонка мячей по кругу».	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
73.	Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	
74.	Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1	
75.	Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1	
76.	Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1	
77.	Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».	1	
78.	Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».	1	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (12 часов)</b>			
79.	Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
80.	Игра в мини-баскетбол.	1	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
81.	Игра в мини-баскетбол.	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
82.	Эстафеты. Игра «Снайперы».	1	
83.	Игра в мини-баскетбол.	1	
84.	Игра «Перестрелка». Игра в мини- баскетбол.	1	
85.	Игра «Перестрелка». Игра в мини- баскетбол.	1	
86.	Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
87.	Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1	
88.	Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1	
89.	Игра в мини-баскетбол.	1	
90.	Игра в мини-баскетбол.	1	
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>			
91.	Техника высокого старта ТБ на уроках по легкой атлетике. О способах и особенностях движений, передвижений	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
92.	Техника высокого старта	1	
93.	Техника высокого старта	1	
94.	Прыжок в длину с разбега	1	
95.	Тройной прыжок с места.	1	
96.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
97.	Бросок теннисного мяча на дальность.	1	

<b>98.</b>	Бросок теннисного мяча на точность и на заданное расстояние.	1	
<b>99.</b>	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1	
<b>Народные игры (3 часа)</b>			
<b>100.</b>	ОРУ. Игры "Кузнечики", "Попади в мяч".	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
<b>101.</b>	ОРУ. Игры "Паровозики", "Наступление".	1	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>102.</b>	ОРУ. Игры "Паровозики", "Наступление".	1	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>







