

Приложение к АООП НОО с ЗП вариант 7.1

МОУ Казачинская СОШ

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Казачинская средняя общеобразовательная школа

Утверждена

Приказом директора МОУ Казачинская СОШ

№162/2 от 31.08.2019г.

Адаптированная
рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающегося 1 класса

с. Казачинское

1. Пояснительная записка

Адаптированная программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) 1 класса разработана на основе адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для детей с ЗПР Вариант 7.1 МОУ Казачинская СОШ.

Цель реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР - обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих задач:

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой

психического развития направлена на:

- укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития;
- формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями;
- овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предмет физическая культура включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корректируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

3. Место предмета в образовательном процессе Учебный предмет «Физическая культура» включён в обязательную часть учебного плана АООП НОО ЗПР Вариант 7.1 ММОУ Казачинская СОШ. Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 класса по 3 часа в неделю и рассчитан в 1 классе на 33 учебные недели.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Особенностью преподавания предмета физическая культура для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребёнка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с

задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

- Корректирующие упражнения - пальчиковая, дыхательная гимнастики;
- гимнастика для глаз; ритмические; использование фитболов;
- Коррекционные игры - музыкально – двигательные, дидактические;
- познавательные, коммуникативные; игры с речевым сопровождением;
- Нестандартные приемы - хромотерапия, музыкотерапия, релаксация,
- психогимнастика, игротерапия

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования. Учащиеся с ЗПР обучаются в общеобразовательных классах. В классе интегрированного обучения создаются условия, способствующие наиболее полной реализации потенциальных познавательных возможностей всех детей в целом и каждого ребенка в отдельности, принимая во внимание особенности их развития. Тем самым осуществляется принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении учащихся с разными образовательными возможностями.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета «Физическая культура» (в соответствии АООП НОО ЗПР Вариант

7.1),

1 класс

Личностные универсальные умения

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к школе, к изучению учебного предмета;
- интерес к учебному материалу;
- представление о причинах успеха в учебе;
- общее представление о моральных нормах поведения;
- уважение к мыслям и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- начальной стадии внутренней позиции школьника, положительного отношения к школе;
- понимания значения учебного предмета в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной учебной деятельности;

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- понимать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале
- оценивать совместно с учителем результат своих действий, вносить соответствующие
 - коррективы под руководством учителя
 - осуществлять пошаговый контроль своих действий под руководством учителя;

Обучающийся получит возможность научиться:

- проговаривать вслух последовательность производимых действий, составляющих основу
- осваиваемой деятельности;
- осуществлять первоначальный контроль своего участия в доступных видах
- познавательной деятельности

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- проводить сравнение (по одному из оснований, наглядное и по представлению);
- выделять в явлениях несколько признаков, а также различать существенные и несущественные признаки для изученных понятий данного предмета;

Обучающийся получит возможность научиться:

- под руководством учителя давать характеристики объектам изучаемого предмета на основе их анализа;
- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать участие в работе парами и группами;
- воспринимать различные точки зрения;
- воспринимать мнение других людей
- контролировать свои действия в классе;
- Обучающийся получит возможность научиться:
- использовать простые речевые средства для передачи своего мнения;
- выражать свою точку зрения;
- строить понятные для партнера высказывания;
- адекватно использовать средства устного общения

В результате первого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями. Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- иметь представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни; о культурном значении Олимпийских игр древности;
- соблюдать режим дня;
- поддерживать правильную осанку на уроках и в быту;
- принимать исходные положения, стойки, положения рук, ног и туловища;
- правильно выполнять изученные:
 - строевые команды;
 - комплексы общеразвивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами);
 - разновидности ходьбы с сохранением правильной осанки, различным положением рук, игры и игровые задания для закрепления навыка ходьбы;
 - разновидности бега, игровые задания для бега (эстафеты), переключаться с одного вида бега на другой;
 - разновидности прыжков с места и с разбега, через различные препятствия, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
 - способы метания на заданное расстояние левой и правой рукой, игры, игровые задания для метания; правильно метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с небольшого расстояния; броски набивного мяча из различных и. п. двумя руками из-за головы (0,5 кг);
 - разновидности лазаний и перелезаний, игровые задания с лазаньем и

- перелезанием (по горизонтальной, наклонной, вертикальной плоскости, гимнастической стенке, преодолевать полосу препятствий);
- элементы спортивных игр с мячом;
- технические приемы и способы передвижения на лыжах;
- демонстрировать технику кувырка вперед в группировке;
- сохранять равновесие при выполнении изученных упражнений и в процессе подвижных игр;
- регулярно выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня.

Экспресс-анализ уровня физической подготовленности обучающихся.

Мониторинг физического развития обучающихся начальных классов проводится учителем физической культуры в начале и конце учебного года по следующим нормативам: бег на 30 м с высокого старта и на 1000 м, прыжок в длину с места (мальчики и девочки): подтягивание на высокой перекладине (мальчики); подтягивание на низкой перекладине (девочки); подъем туловища за 30с и отжимания (мальчики и девочки).

6. Содержание учебного предмета « Физическая культура»

1 класс

Физкультурные и сопряженные с ними знания

Основы знаний:

Техника безопасности. Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке). Правила поведения во дворах, на игровых площадках, школьных спортивных площадках во внеучебное время и меры предупреждения травматизма.

Гигиенические знания. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.

Здоровый физически активный образ жизни. Сведения о режиме дня первоклассника. Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; упражнений для формирования правильной осанки. Правила подвижных игр.

Олимпийские игры древности.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения

«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»; повороты кругом на месте, рапорт учителю; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук, туловища, ног, без предметов, с предметами: мячом, скакалкой, упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения рук, движения руками, основные движения туловищем и ногами из различных исходных положений (и. п.)

– основной стойки, упора присев, сидя на полу; комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, выполнение изученных упражнений под музыку.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения

Группировка: в приседе, из положения сидя на полу, из положения лежа на спине; постановка рук, положение головы перед кувырком вперед; перекат в группировке, из положения лежа на животе и упора стоя на коленях; кувырок вперед в группировке.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: обычная с сохранением правильной осанки, на носках, пятках, в полуприседе, по разметкам средним и широким шагом, переступая через препятствия, по линии, ходьба под музыку.

Бег: в медленном, среднем, быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в чередовании с ходьбой, на носках, с подниманием бедра, парами, тройками по диагонали, с ускорением, челночный бег; бег под музыку.

Прыжки: в длину с места толчком двух ног, через резинку; в длину с малого (5 – 6 шагов) разбега; через скакалку; через длинную скакалку.

Метания. Броски и ловля малого мяча одной и двумя руками, перебрасывание из руки в руку; метание малого мяча на заданное расстояние левой и правой рукой из положения стоя лицом в сторону метания; метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы; из положения стоя, двумя руками снизу вперед-вверх.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах. Стойки на лыжах – основная, высокая, низкая; ступающий и скользящий шаги без палок и с палками; повороты переступанием на месте, подъем лесенкой, спуски в высокой стойке.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол):

Элементы баскетбола: ловля и передача, броски и ведение мяча: индивидуально, в парах, стоя на месте и с перемещением. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча на ближней дистанции.

Элементы волейбола: согласованные действия при подбрасывании, метании, ловле и передаче мяча с учетом требований к основе техники – бросок мяча от груди, вверх с одной руки, удар о пол и ловля мяча; броски мяча о стену и ловля сверху двумя руками; броски мяча на точность.

Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Строевые упражнения. Игры для подготовки к строю и на развитие внимания.

Общеразвивающие упражнения.

Элементы спортивных единоборств.

Игры для совершенствования координации движений.

Бег. Игры с бегом для совершенствования навыка бега.

Прыжки. Игровые задания. Игры с прыжками.

Метания. Игровые задания. Игры с метанием.

Лазанье и перелезание. Игровые задания.

Игры с лазаньем и подлезанием.

Упражнения в равновесии. Игровые задания.

Передвижение на лыжах. Игровые задания.

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Подвижные игры и игровые задания используются в первом и последующих классах на уроках ФК для совершенствования изучаемых двигательных умений, навыков, способов деятельности, развития координационных и кондиционных двигательных способностей.

В первом классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.

К кондиционным способностям, развиваемым в первом и последующих классах, относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость

7. Тематическое планирование учебного предмета физическая культура с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

№	Тема урока	основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Инструктаж по ТБ «День Здоровья»;	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Игра «Займи своё место», «Встань в строй»
2	Высокий старт 15-30 м, специальные беговые упражнения.	
3	Тест: бег 30м. Прыжки в длину с места	Равномерный бег. Эстафеты с предметами (кубики, мячи, обручи). Прыжки и пробегание через длинную скакалку
4	Тест: Бег 60 м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	
5	Тест: прыжки в длину с места. Эстафеты	
6	Низкий старт, специальные беговые упражнения. Челночный бег	Равномерный бег. Эстафеты с предметами. Игра «Салки с вырубкой».
7	Скоростной бег до 20 м. Эстафеты	Ходьба на носках, на пятках. Построение. Строевые упражнения. Обычный бег. Бег с ускорением. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств
8	Тест: Челночный бег 3х10м. Метание мяча	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м. «Пятнашки»
9	Тест: Метание мяча на дальность.	Метание набивного мяча из-за головы в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей.
10	Эстафеты	Эстафеты с предметами (кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты
11	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением.	
12	Равномерный бег до 6 минут.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м) Игра «К своим флажкам»
13	Равномерный бег 6 минут. Развитие выносливости	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 6 минут.
14	Бег на 1000 м. Эстафеты.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (1000м)
15	Тест: бег 1000м	
16	Равномерный бег до 6 минут. Бег под гору	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 7 мин). Игра по станциям. Игра «Конники-спортсмены».

17	Равномерный бег 6 минут. Преодоление препятствий.	Обычный бег. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств
18	Бег на местности	
19	Равномерный бег 6 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	
20	Тест: Кросс до 6 мин.	
21	Правила ТБ. Правила и организация игры пионербол.	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передач мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.
22	Стойки и передвижение игрока.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
23	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	
24	Игра по упрощенным правилам	ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой. Игра «Перестрелка»
25	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку двумя руками. Игра «Перестрелка»
26	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах.	ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Пионербол»
27	Тест: Игра по упрощенным правилам	ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча.
28	Тактика свободного нападения.	
29	Игра по упрощенным правилам	
30	Эстафеты. Двухсторонние игры до 15 мин.	
31	Тест: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Оценить действия игрока на площадке.
32	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей
33	Правила ТБ. Правила и организация игры	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом
34	Стойка и передвижение игрока.	ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка»
35	Бросок одной рукой от плеча после остановки	
36	Развитие координационных способностей.	
37	Тест: Бросок двумя руками от головы после остановки.	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Оценить действия игрока на площадке.
38	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении.	ОРУ в движении. Оценить действия игрока на площадке.

39	Перехват мяча. Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Оценить действия игрока на площадке.
40	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.	
41	Стойка и передвижение игрока.	
42	Бросок двумя руками от головы после остановки.	
43	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Перехват мяча	
44	Развитие координационных способностей.	
45	Развитие координационных способностей	
46	Передача мяча в двойках	ОРУ с мячом. Игра «Пионербол».
47	Тест: Игра по упрощённым правилам	
48	ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь»	Инструктаж по ТБ. ОРУ Размыкание и смыкание приставными шагами. Сед «ноги врозь».
49	ОРУ на месте без предметов.	
50	ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь».	
51	Тест: Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола	ОРУ. Повороты. Упражнение на гибкость. Работа по станциям. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Выполнение команд «На два (4) шага разомкнись!»
52	Развитие силовых способностей.	ОРУ Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.
53	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.	
54	Выполнение на технику ОРУ.	
55	Тест: на гибкость, пресс.	
56	Упражнения на гимнастической скамейке	
57	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	
58	ОРУ с предметом.	
59	ОРУ с предметом.	
60	Эстафеты	
61	Тест: Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.	
62	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.	
63	Инструктаж по ТБ	
		ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Игра «Светофор»
		Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов

64	Прохождение дистанции до 600 м	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)
65	Спуск, подъем в гор	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 100 м за урок)
66	Попеременный двушажный ход	
67	Прохождение дистанции до 500 м	
68	Тест: Прохождение дистанции до 200 м	
69	Спуски и подъемы	
70	Спуски и подъемы	
71	Коньковый ход	
72	Спуски и подъемы	
73	Эстафета на лыжах	
74	Прохождение дистанции до 500 м	
75	Эстафета на лыжах	
76	Тест: Прохождение дистанции до 500 м	
77	Переход с хода на ход	
78	Инструктаж по ТБ.	
79	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты	ОРУ. Бег с ускорением. Эстафеты. Бег 60м. Игра «Третий лишний». Развитие скоростных способностей
80	Высокий старт 15-30 м, специальные беговые упражнения	
81	ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений.	
82	Старты из различных положений. Финиширование. Специальные беговые упражнения	
83	Тест: бег 60 м (мин). Специальные беговые упражнения.	Бег с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин
84	Тест: Челночный бег 3 по 10 м. Специальные беговые упражнения.	
85	Тест: Бег 30 м. Высокий старт 15 м	ОРУ, техника высокого старта, бег на короткие дистанции
86	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
87	ОРУ. Специальные беговые упражнения	ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег 500м – учет. Игра «Вызов номеров»
88	Метание теннисного мяча	
89	Метание теннисного мяча с 7 шагов на заданное расстояние	ОРУ Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 7 шагов.. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах) Развитие скоростных
90	Тест: Метание теннисного мяча с 7 шагов на дальность. ОРУ.	

		способностей, глазомера и координации
91	Специальные беговые упражнения	ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. Эстафеты. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей
92	Специальные беговые упражнения	
93	Специальные беговые упражнения	
94	Равномерный бег от 6 минут. Развитие выносливости	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжки через длинную скакалку.
95	Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	
96	Равномерный бег от 6 минут. Развитие выносливости	ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. Эстафеты. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей
97	Тест: Бег на 1000 м. Эстафеты	
98	Тест: бег 1000м. Эстафеты	
99	Тест: Равномерный бег до 6 минут	

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.
Материально-техническое обеспечение учебного процесса представлено на сайте школы (размещены на сайте школы <http://www.shkola-kaz.ru> «Сведения об образовательной организации/ Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса»)

Оценочные и контрольные материалы находятся на сайте школы.

Ссылка:

http://www.shkola-kaz.ru/index/ocenochnye_i_metodicheskie_materialy/0-128