МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ХРАБРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**Адаптированная рабочая программа**

**для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи**

**(вариант 5,2) по физической культуре**

**в 4 «А», 4 «Б» классах**

**на 2023 – 2024 учебный год**

Разработчики:

Никульшина Н.П., Лещенко Л.П.

учителя физической культуры

п. Храброво

2023 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для  
обучающихся 1 – 4 классов с ТНР (вариант 5.2) составлена в соответствии с требованиями  
Федерального государственного образовательного стандарта начального общего  
образования и на основе следующих нормативных документов и методических  
рекомендаций:  
 - Федеральный закон от 29.12.2012 No273-ФЗ «Об образовании в Российской  
Федерации»;  
 - Приказ Минобрнауки РФ от 29.12.2014г No 1643 «О внесении изменений в приказ  
Минобр науки РФ от 6 октября 2009 г. No 373 «Об утверждении и введении в  
действие ФГОС НОО» (зарегистрирован Минюстом России 6 февраля 2015 г.,  
рег. No 35916);  
 - Приказ Минобрнауки РФ от 18.05.2015г No 507 «О внесении изменений в приказ  
Минобр науки РФ от 6 октября 2009 г. No 373 «Об утверждении и введении в  
действие ФГОС НОО»;  
 - Приказ Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. No 1576 «О внесении изменений во  
ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. No  
373» (зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016г. No 40936);  
 - Приказ Минобрнауки Р.Ф от 19.12.2014 No1598 «Об утверждении  
федерального государственного стандарта начального общего образования  
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрирован  
Минюстом РФ 03.02.2015г No35847);  
 - СанПиН 2.4.2. 2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и  
организации обучения в общеобразовательных учреждениях" от 29.12.2010 No189 (с  
изменениями и дополнениями от 29.06.2011г. No85, от 25.12.2013г. No72, от  
24.11.2015г. No81, ред. No5 от 22.05.2019г);  
 - СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и  
организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих  
образовательную деятельность по адаптированным основным  
общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья» от 10.07.2015г. No26;  
 - Примерная ООП НОО (прокол от 8.04.2015г. No1/15)  
 - Примерная АООП НОО обучающихся с ТНР (протокол от 22.12.2015г. No4/15);  
 - Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина  
России  
 - Авторская программа В.И. Ляха Предметная линия учебников В.И. Ляха 1—4  
классы. — М.: Просвещение, 2014.

- Устав Учреждения

Дети с тяжелыми нарушениями речи — это особая категория детей с отклонениями в  
развитии, у которых сохранен слух, первично не нарушен интеллект, но наблюдается  
различной степени речевая дисфункция, влияющая на становление психики.  
Становление речи у такого ребенка затруднено и требует большего времени для  
овладения родным языком: развитие фонематического слуха и формирование навыков  
произнесения звуков родного языка, овладение словарным запасом и правилами  
синтаксиса, понимание смысла произносимого.  
Речевые нарушения могут затрагивать различные компоненты речи:  
звукопроизношение (снижение внятности речи, дефекты звуков), фонематический слух  
(недостаточное овладение звуковым составом слова), лексико-грамматический строй  
(бедность словарного запаса, неумение согласовывать слова в предложении).  
У детей с тяжелой речевой патологией отмечается недоразвитие всей познавательной  
деятельности (восприятие, память, мышление, речь), особенно на уровне произвольности  
и осознанности. Интеллектуальное отставание имеет у детей вторичный характер, поскольку оно образуется вследствие недоразвития речи, всех ее компонентов.  
Большинство детей с нарушениями речи имеют двигательные расстройства. Они  
моторно неловки, неуклюжи, характеризуются импульсивностью, хаотичностью  
движений. Дети с речевыми нарушениями быстро утомляются, имеют пониженную  
работоспособность. Они долго не включаются в выполнение задания.  
Отмечаются отклонения и в эмоционально-волевой сфере. Таким детям присущи  
нестойкость интересов, пониженная наблюдательность, сниженная мотивация,  
замкнутость, негативизм, неуверенность в себе, повышенная раздражительность,  
агрессивность, обидчивость, трудности в общении с окружающими, в налаживании  
контактов со своими сверстниками.  
Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных  
учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания  
школьников.  
Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях  
физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-  
спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.  
**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;  
• своевременное выявление детей с трудностями адаптации в образовательно-  
воспитательном процессе;  
• определение особых образовательных потребностей учащихся с ТНР (вариант  
5.2);  
• повышение возможностей учащихся с ТНР (вариант 5.2) в освоении  
адаптированной основной образовательной программы начального общего образования и  
интегрировании в образовательный процесс с учетом степени выраженности и механизма  
речевого недоразвития;  
• создание и реализация условий, нормализующих анализаторную,  
 и регуляторную деятельность на основе координации педагогических, психологических и медицинских средств воздействия в процессе комплексной медикопсихолого-педагогической коррекции;  
• оказание родителям (законным представителям) учащихся с ТНР (вариант 5.2)  
консультативной и методической помощи по медицинским, социальным,  
психологическим, правовым и другим вопросам.  
Дополнительные задачи реализации:  
— Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры  
для укрепления здоровья человека.  
— Овладение ребенком 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.  
— Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической  
культуры.  
— Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту,  
потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми  
оздоровительными процедурами.  
— Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные  
игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать  
необходимый индивидуальный режим питания и сна.  
— Формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием  
основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).  
— Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового  
и безопасного образа жизни.  
— Развитие кинестетической и кинетической основы движений.  
— Преодоление дефицитарности психомоторной сферы.  
--- Совершенствование информативной, регулятивной, коммуникативной функций  
речи в процессе занятий физической культурой  
Основная идея программы по физической культуре состоит в том, что наряду с  
обеспечением общеобразовательной подготовки она включает коррекционную работу в  
соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, направленную на:  
— реализацию комплексной помощи обучающимся с нарушениями речевого  
развития, относящимся к категории детей с тяжёлыми нарушениями речи;  
— коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся,  
а также на их социальную адаптацию;  
— формирование первоначальных представлений о значении физической культуры  
для укрепления здоровья человека; формирования основных представлений о собственном  
теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;  
формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной  
активностью, самостоятельностью и независимостью;  
— формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту,  
потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми  
оздоровительными процедурами; развитие умений включаться в доступные и показанные  
ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую  
нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна; формирование  
умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических  
качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); развитие  
кинестетической и кинетической основы движений; преодоление дефицитарности  
психомоторной сферы; развитие информативной, регулятивной, коммуникативной  
функций речи в процессе занятий физической культурой.  
В программе по физической культуре для обучающихся с нарушениями речи учтены  
особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включение речевых элементов в процесс  
выполнения физических упражнений и подвижных игр.  
Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической  
культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:  
— реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования  
учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся,  
материально-технической оснащенности учебного процесса, региональными  
климатическими условиями и особенностями образовательного учреждения;  
— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего  
распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной  
(физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и  
предметной активности обучающихся;  
— соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к  
сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике  
поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в  
том числе и в самостоятельной деятельности;  
— расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время  
планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования  
целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и  
взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;  
— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования  
школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-  
оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими  
упражнениями.

**Общая характеристика учебного предмета**

В рабочей программе материал делится на две части – базовую и вариативную. В

базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного

плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по элементам спортивных игр.  
Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная  
активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой  
деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества,  
осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление,  
творчество и самостоятельность.  
Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре  
является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с  
учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности,  
особенностей развития детей.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры  
основой образования по физической культуре является двигательная деятельность. В  
соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три  
основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной  
деятельности» и «Физическое совершенствование».  
**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о  
развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как  
«История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые  
понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».  
**Раздел «Способы двигательной активности»** содержит задания, которые  
ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической  
культурой.  
**Раздел «Физическое совершенствование»,** наиболее значительный по объёму  
учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю  
физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя  
несколько тем:  
Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач  
по укреплению здоровья учащихся.  
Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей  
направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и  
включает в себя средства общей и технической подготовки из базовых видов спорта:  
гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, спортивных игр.

. **МЕСТО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура»,

к обязательной части учебного плана. Предмет изучается с 1 по 9 класс.

В 4 классе из учебного плана выделяется 102 часа (3 часа в неделю).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Освоение учебной программы на минимальном уровне.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1.Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе,  
ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца  
«хорошего ученика»;  
2. Широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные,  
учебно-познавательные и внешние мотивы;  
3. Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения  
новой задачи;  
4. Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на  
самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям  
конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей  
и других людей;  
5. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;  
6. Основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме  
осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства  
сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности  
человека за общее благополучие;  
7. Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и  
поступков окружающих людей;  
8. Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация  
моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от  
доконвенционального к конвенциональному уровню;  
9. Развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального  
поведения;  
10. Эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;  
11. Установка на здоровый образ жизни;  
12. Основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность  
следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного,  
здоровьесберегающего поведения;  
13. Чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и  
отечественной художественной культурой.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Минимальный уровень

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 3  
класса должны иметь представление:  
• о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;  
• о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и  
соревновательных;  
• об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;  
знать:  
• что такое частота сердечных сокращений, способы её измерений, как проводить  
разминку с мячами;  
• как проводится тестирование прыжков в длину;  
• что такое координация движений, для чего она нужна людям;  
• как проходит тестирование бега на 1000 м;  
• как выполнять стойку на голове и руках, как проходить станции круговой  
тренировки;  
• о волейболе как виде спорта, какими бывают волейбольные упражнения;  
• как чередовать бег и ходьбу без остановки.  
уметь:  
• составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие  
силы, быстроты, гибкости и координации;  
• выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения  
технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;  
• проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);  
• составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в  
развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;  
• вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время  
выполнения физических упражнений;  
• оценивать правильность выполнения бега и метания;  
• демонстрировать уровень физической подготовленности

***Учащийся получит возможность научиться:***

Достаточный уровень

- о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

-выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

-знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

0знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

-подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

-выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

-участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

-доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

-объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

-использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

-пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

-правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

-правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре – в процессе урока**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Форми­рование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

***Легкая атлетика – 36 часов***

**Теоретические сведения**. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; озна­комление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, мета­ний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Практический материал:**

*Ходьба*. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходь­ба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным поло­жением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изме­нением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с пе­решагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движени­ями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег*. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким поднима­нием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Мед­ленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки*. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впе­ред, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Под­прыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в дли­ну. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в вы­соту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание*. Правильный захват различных предметов для выполне­ния метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Мета­ние колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя рука­ми из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на даль­ность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

***Гимнастика – 20 часов***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста.Элементарные сведения о гимнастиче­ских снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, рит­ме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Практический материал.**

*Построения и перестроения*.

*Упражнения без предметов* (*корригирующие и общеразвивающие упражнения*):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

*Упражнения с предметами*:

с гимнастическими палками;флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**;** переноска грузов и передача предметов**;** прыжки

***Подвижные игры – 22часа***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

**Практический материал.**

**Коррекционные игры;**

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

***Подвижные игры на основе баскетбола – 18 часов***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

**Практический материал.**

Игры с бросками большого мяча двумя руками из-за головы (в парах). Выполнять передачи мяча, ведение, обводку, броски. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

***Футбол – 6 часов***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игры и поведении во время игры. Правила игры. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (передача, удары по мячу).

**Практический материал.**

Игры с выполнением передачи мяча, ведением, обводкой, ударами по мячу и воротам. Передвижения и остановки. Удары по неподвижному мячу на месте. Удары по неподвижному мячу в движении.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| 1. **Легкая атлетика – 18 часов** | | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. | 1 | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 2. | Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номеров» | 1 | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 3 | Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номеров» | 1 | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
| 4. | Входной контроль. Сдача нормативов | 1 | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 5. | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Колдунчики». | 1 | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений |
| 6. | Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений |
| 7. | Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений |
| 8. | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 | **Описывать** технику метания малого мяча. **Осваивать** технику метания малого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча |
| 9. | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 | **Описывать** технику метания малого мяча. **Осваивать** технику метания малого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча |
| 10. | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 | **Описывать** технику метания малого мяча. **Осваивать** технику метания малого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча |
| 11. | Метание малого мяча в цель из положения стоя. Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 | **Описывать** технику метания малого мяча. **Осваивать** технику метания малого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча |
| 12. | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 13. | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки». Понятие «скорость бега». | 1 | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 14. | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки». Понятие «скорость бега». | 1 | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 15. | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 4 мин. Подвижная игра «Третий лишний». Понятие дистанция | 1 | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 16. | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. Подвижная игра «Третий лишний». Понятие здоровье. | 1 | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 17. | Равномерный бег 5 минут. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 18. | Равномерный бег 5 минут. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 1. **Гимнастика – 20 часов** | | | |
| 19. | Акробатика. Строевые упражнения | 1 | **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлят**ь характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости |
| 20. | Акробатика. Строевые упражнения | 1 | **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлят**ь характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости |
| 21. | Акробатика. Строевые упражнения | 1 | **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлят**ь характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости |
| 22. | Акробатика. Строевые упражнения | 1 | **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлят**ь характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости |
| 23. | Равновесие. Строевые  упражнения | 1 | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной  направленности.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Выявлять** характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 24. | Равновесие. Строевые  упражнения | 1 | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной  направленности.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Выявлять** характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 25. | Равновесие. Строевые  упражнения | 1 | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной  направленности.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Выявлять** характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 26. | Равновесие. Строевые  упражнения | 1 | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной  направленности.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Выявлять** характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 27. | Лазание и перелезание,  передвижение на четвереньках по  гимнастической скамейке | 1 | **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости |
| 28. | Лазание и перелезание,  передвижение на четвереньках по  гимнастической скамейке | 1 | **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости |
| 29. | Лазание и перелезание,  передвижение на четвереньках по  гимнастической скамейке | 1 | **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости |
| 30. | Лазание и перелезание,  передвижение на четвереньках по  гимнастической скамейке | 1 | **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости |
| 31 | Упражнения с гимнастическими обручами | 1 | **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости |
| 32. | Упражнения с гимнастическими обручами | 1 | **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости |
| 33. | Упражнения с малыми мячами. Подвижные игры с речитативом. | 1 | **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости |
| 34. | Упражнения с малыми мячами. Подвижные игры с речитативом. | 1 | **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости |
| 35. | Упражнения на осанку. Подлезание под  препятствия | 1 | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости |
| 36. | Упражнения на осанку. Подлезание под  препятствия | 1 | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости |
| 37. | Обучение прыжку через скакалку. | 1 | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости |
| 38. | Обучение прыжку через скакалку. | 1 | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости |
| 1. **Подвижные игры – 22 часа** | | | |
| 39. | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты | 1 | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. |
| 40. | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты | 1 | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |
| 41. | Игры: «Запрещенное движение», «Удочка». Эстафеты | 1 | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |
| 42. | Игры: «Запрещенное движение», «Удочка». Эстафеты | 1 | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |
| 43. | Игры: «Пустое место», «Два мороза». Эстафеты | 1 | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |
| 44. | Игры: «Пустое место», «Два мороза». Эстафеты | 1 | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| 45. | Промежуточный контроль. Сдача нормативов | 1 | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| 46. | Игры: «Быстро по местам», «Запрещенное движение». Эстафеты | 1 | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| 47. | Игра: «Пятнашки», «Удочка». Эстафеты. | 1 | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| 48. | Игра: «Пятнашки», «Удочка». Эстафеты. | 1 | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| 49. | Игры: «Прыгающие воробушки», «Великаны-карлики». Эстафеты. | 1 | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 50. | Игры: «Прыгающие воробушки», «Великаны-карлики». Эстафеты. | 1 | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |
| 51. | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 52. | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты | 1 | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 53. | Игры: «Вороны и воробьи»», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 54. | Игры: «Вороны и воробьи»», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 55. | Игры: «Вороны и воробьи», «Точный расчет». Эстафеты | 1 | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 56. | Игры: «Вороны и воробьи», «Точный расчет». Эстафеты | 1 | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 57. | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты | 1 | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 58. | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты | 1 | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 59. | Игры: «Лисы и куры», «Угадай, чей голосок». Эстафеты | 1 | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 60. | Игры: «Лисы и куры», «Угадай, чей голосок». Эстафеты | 1 | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 1. **Подвижные игры на основе баскетбола – 18 часов** | | | |
| 61. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай» | 1 | **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр |
| 62. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай» | 1 | **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 63. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай» | 1 | **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 64. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передал-садись» | 1 | **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 65. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передал-садись» | 1 | **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 66. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передал-садись» | 1 | **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| 67. | Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей в колонне» | 1 | **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 68. | Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей в колонне» | 1 | **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 69. | Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей в колонне» | 1 | **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 70. | Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей в шеренгах» | 1 | **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 71. | Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей в шеренгах» | 1 | **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 72. | Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей в шеренгах» | 1 | **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 73. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо» | 1 | **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 74. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо» | 1 | **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 75. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо» | 1 | **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| 76. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Мяч в обруч». | 1 | **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 77. | Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». | 1 | **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 78. | Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч» | 1 | **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| 1. **Футбол – 6 часов** | | | |
| 79. | Передвижения и остановки. | 1 | **Описывать** технику изучаемых игровых приемов и действий. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. |
| 80 | Передвижения и остановки. | 1 | **Описывать** технику изучаемых игровых приемов и действий. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений |
| 81. | Удары по неподвижному мячу на месте | 1 | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.  **Осваивать** удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, наружной стороной стопы, носком, пяткой, остановку мяча. Мини- футбол. |
| 82. | Удары по неподвижному мячу на месте | 1 | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. **Руководствоваться** правилами профилактики травматизма.  **Осваивать** удары по неподвижному мячу на месте в парах, в тройках (внутренней стороной стопы; носком ноги), остановку мяча подошвой стопы. Мини- футбол. |
| 83. | Удары по неподвижному мячу в движении. | 1 | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. **Соблюдать** правила безопасности. **Осваивать** удары по неподвижному мячу на месте в парах, в тройках (внешней стороной стопы; пяткой), остановку мяча подошвой стопы. Мини- футбол. |
| 84 | Удары по неподвижному мячу в движении. | 1 | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. **Соблюдать** правила безопасности. **Осваивать** удары по неподвижному мячу на месте в парах, в тройках (внешней стороной стопы; пяткой), остановку мяча подошвой стопы. Мини- футбол. |
| **6.Легкая атлетика – 18 часов** | | | |
| 85. | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 86. | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки». Понятие скорость бега. | 1 | **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 87. | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки». Понятие скорость бега. | 1 | **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 88. | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 4 мин. Подвижная игра «Третий лишний». Понятие дистанция | 1 | **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 89. | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. Подвижная игра «Третий лишний». Понятие здоровье | 1 | **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 90. | Равномерный бег 5 минут. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 91. | Равномерный бег 5 мин. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 92. | Ходьба и бег. Бег 30 м.  Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 93 | Ходьба и бег. Бег 30 м.  Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
| 94. | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. | 1 | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 95. | Прыжок в длину с места. | 1 | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений |
| 96. | Прыжок в длину с места. | 1 | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений |
| 97. | Прыжок в длину с места. | 1 | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений |
| 98. | Прыжок в длину с разбега | 1 | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений |
| 99. | Прыжок в длину с разбега | 1 | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений |
| 100.. | Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. | 1 | **Описывать** технику метания малого мяча. **Осваивать** технику метания малого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча |
| 101. | Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. | 1 | **Описывать** технику метания малого мяча. **Осваивать** технику метания малого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча |
| 102. | Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Подведение итогов. | 1 | **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча |

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО -ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Авторская программа В.И. Ляха Предметная линия учебников В.И. Ляха 1—4  
   классы. — М.: Просвещение, 2014.
2. УМК: Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение»,2019
3. А.В. Шишкина, О.П. Алимпиева, В.В. Бисеров. Физическая культура. Учебник 3,4классы. М.: Академкнига/Учебник, 2017
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2012 г.
5. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПК и ПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004
7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
10. 11. «Основы коррекционной педагогики», М., 2002 г., Гонеев А.Д., Лифинцева Н.И.,
11. 12. «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в АФК», М., 2004 г., Евсеев С.П.
12. «Частные методики АФК», М., 2004 г., Шапкова Л.В.
13. Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая - культура» (на цифровых носителях)
14. Учебно-практическое оборудование (стенка гимнастическая, канат для лазанья,
15. перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи,
16. скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические,) Подвижные и спортивные игры
17. 16. Пришкольный стадион (площадка)