МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ХРАБРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**Адаптированная рабочая программа**

**для обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями)**

**(вариант 2) по адаптивной физической культуре**

**в 4 «В» классе**

**на 2023– 2024 учебный год**

Разработчики:

Лещенко Л.П., Никульшина Н.П.,

учителя физической культуры

п. Храброво

2023 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) программный документ, на основании которого определяется содержание и организация образовательной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями от: 7 мая, 7 июня, 2, 23 июля, 25 ноября 2013 г., 3 февраля, 5, 27 мая, 4, 28 июня, 21 июля, 31 декабря 2014 г., 6 апреля, 2 мая, 29 июня, 13 июля, 14, 29, 30 декабря 2015 г; 2 марта, 2 июня, 3 июля 2016 г., 1 мая 2017 г.
* ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Минобрнауки России-19 декабря 2014 г. № 1.599.
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26"Об утверждении 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".
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 "О введении ФГОС ОВЗ".
* Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015г. № 4/15).
* Устав Учреждения.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным базисным учебным планом специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида (1 вариант), утвержденным Российской федерации от 10.04.2002 года №29/2065 п. на основе Программы под редакцией Воронковой В.В. Изучены и частично использованы авторская программа общеобразовательных учреждений по физической культуре для 1 – 11 классов, В.И. Лях «Просвещение»,М.,2009.

**Цель** реализации Программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) -

всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации Программы предусматривает решение следующих основных **задач**:

* коррекция нарушений физического развития;
* формирование двигательных умений и навыков;
* развитие двигательных способностей в процессе обучения;
* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
* формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
* воспитание устойчивого интереса к физическим упражнениям;
* воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическая культура является составной частью всей системы работы с умственно

отсталыми учащимися. Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно и

находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими

упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию

духовных способностей ребенка.

**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**

* формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
* формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мираформирования осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Учащийся научится:

Минимальный уровень.

* знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
* демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
* понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
* выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
* знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
* демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
* определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
* участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
* применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

*Учащийся получит возможность научиться:*

Достаточный уровень.

* представление 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;
* знание 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 – 22 часа**

**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 |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся.

2. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).

3. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту,

олимпийскому движению

4. «Индивидуальные занятия с детьми», Москва, 2000 г., под ред. Рюмкин Д.Н.,

5. «Гимнастика с методикой преподавания», Москва, 1985 г., Павлова И.Б., Баршая В.М.

6. «Теория и методика физического воспитания и спорта», 3-е издание, М., 2004 г.,

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.

7. «Внеурочная деятельность учащихся – легкая атлетика», М., 2011 г., Маслов М.В.,

«Учите бегать, прыгать, лазать, метать», М., 1983 г., Вавилова Е.Н.

8. «Игры, упражнения и инвентарь», М., 2000 г., Рюмкин Д.Н., Скопинцев А.Г.

9. «Формирование двигательной активности – игры, эстафеты», Волгоград, 2012 г.,

10. «Уроки физической культуры в начальной школе», М., 1970 г., Гугин А.А.

11. «Основы коррекционной педагогики», М., 2002 г., Гонеев А.Д., Лифинцева Н.И.,

12. «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в АФК», М., 2004 г., Евсеев С.П.

13. «Частные методики АФК», М., 2004 г., Шапкова Л.В.

14. Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая - культура» (на цифровых носителях)

15. Учебно-практическое оборудование (стенка гимнастическая, канат для лазанья,

перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи,

скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические,) Подвижные и спортивные игры

16. Пришкольный стадион (площадка)