

Ростовская область Азовский район село Александровка

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа Азовского района

Адаптированная рабочая программа

для обучающихся с ЗПР (Вариант 7.2)

по Физической культуре

4 «В» класс

2025-2026 г

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа является частью основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Александровской СОШ, входит в содержательный раздел.

Рабочая адаптированная программа по Физической культуре для 4 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ; (с изменениями);
2. ФГОС для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) от 19.12.2014 №1599;
3. ФАООП обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) от 24.11.2022 № 1026
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования;
5. Учебный план на 2025-2026 учебный год;
6. Рабочая программа воспитания МБОУ Александровской СОШ на 2025-2026 учебный год;
7. Учебник «Мой друг – физкультура» Лях В.И Москва, «Просвещение», 2015.

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

Реализация **цели** учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

- **Педагогические технологии.**

- В коррекционной школе используются информационно –коммуникативные , игровые и здоровьесберегающие технологии .
 - **Формы организации учебной деятельности.**
 - Урок , индивидуальная работа под руководством педагога, самостоятельные работы, контрольные работы.
 - **Формы контроля**
 - Содержание, формы и периодичность текущего контроля определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей обучающегося .
 - Текущий контроль: наблюдение, беседа, фронтальный опрос, индивидуальный опрос, анализ текста, устные пересказы произведений,
 - сочинения;пересказ (подробный, сжатый, выборочный), выразительное чтение, развёрнутый ответ на вопрос, анализ эпизода, комментирование, характеристика литературного героя, инсценирование;
- Промежуточная аттестация запланирована в форме теста

Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, стоящих на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Раздел 3 Место учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет "Физическая культура" входит в образовательную область "Физическая культура".

В Федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится 2 часа в неделю, 68 часов, 34 уч. недели

Раздел 4. *Ценностные ориентиры учебного предмета*

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Раздел 5. Требования к уровню подготовки обучающихся

Личностными результатами обучающихся являются:

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

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

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

Предметными результатами обучающихся являются:

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах

Раздел 6. Содержание курса

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Раздел 7. Календарно - тематическое планирование по физкультуре
для 4 класса**

№ уро ка	Дата		Тема урока	
	план	факт		
Легкая атлетика (12 часов)				
1			Правила безопасного поведения и техники безопасности.	Знать требования инструкций. Описывать технику беговых упражнений.
2			Стартовый разгон	Уметь демонстрировать темп бега Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами
3			Высокий старт.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.

				Уметь демонстрировать технику высокого старта
4			Челночный бег 3х10	Уметь демонстрировать физические кондиции
5			Бег 30 метров.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
6			Прыжок в длину	Уметь демонстрировать физические кондиции Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
7			Многоскоки. Метание мяча	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
8			Метание мяча на дальность	Осваивать технику метания малого мяча. Уметь демонстрировать финальное усилие.
9			Метание мяча в горизонтальную цель	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Уметь демонстрировать технику в целом.
10			Встречные эстафеты	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
11			Круговая эстафета до 200м.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

12			Бег 1000метров.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
Подвижные игры (15 часов)				
13			Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми. Стойка игрока.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Описыватьразучиваемые технические действия из спортивных игр.
14			Остановки и передвижения в стойке баскетболиста	Осваиватьтехнические действия из спортивных игр.
15			Ловля и передача мяча	Уметь демонстрировать технику ранее изученных упражнений. Моделироватьтехнические действия в игровой деятельности.
16			Передача мяча от груди снизу, сверху, одной рукой от плеча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Взаимодействоватьв парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
17			Ловля и передача мяча в движении.	Уметь выполнять ведение мяча на месте. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
18			Ловля и передача мяча	Уметь выполнять ведение мяча в ходьбе, сгибание и разгибание рук
19			Ведение мяча	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Знать терминологию и правила игры.
20			Ведение мяча с изменением направления движения	Уметь выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу
21			Ведение мяча с изменением направления движения и скорости движения	Уметь выполнять броски мяча в кольцо двумя руками сверху

22			Ведение мяча	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений в соревновательной обстановке
23			Ведение мяча.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
24			Броски в кольцо	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
25			Броски в кольцо	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
26			Передачи в тройках	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
27			Эстафеты	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
Гимнастика (18 часов)				
28			Правила безопасного поведения и техники безопасности. Кувырки вперед слитно	Знать и уметь определять разновидности физических упражнений; Уметь выделять признаки правильной осанки Соблюдать правила техники безопасности.
29			Кувырки вперед слитно	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Уметь различать строевые команды и выполнять строевые упражнения. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр
30			Перекатом назад стойка на лопатках	Совершенствовать ранее изученные гимнастические упражнения ; Демонстрировать выполнение упражнений с различными гимнастическими предметами
31			Кувырок назад в группировке	Совершенствовать ранее изученные гимнастические упражнения ;

				Демонстрировать выполнение упражнений с различными гимнастическими предметами
32			Кувырок назад в группировке. Мост с помощью и самостоятельно.	Осваивать технику акробатических упражнений; Описывать технику акробатических упражнений;
33			Акробатические комбинации.	Осваивать технику акробатических упражнений; Описывать технику акробатических упражнений; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств; Проявлять качества силы, координации и выносливости
34			Акробатические комбинации из освоенных акробатических элементов	Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики; Демонстрировать отдельные акробатические элементы
35			Упражнения на равновесие	Уметь составлять комплекс утренней гимнастики. Разучивать и выполнять комплекс утренней гимнастики
36			Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке	Характеризовать равновесие как физическое качество человека; Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте и передвижении; Выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Уметь преодолевать полосу препятствий. Выполнять контрольные упражнения для проверки равновесия
37			Смешанные висы.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине
38			Упражнения в упорах.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине

				Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине
39			Комплекс аэробики.	Уметь демонстрировать комплекс аэробики, комплекс дыхательной гимнастики.
40			Комплекс аэробики. Опорный прыжок	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине
41			Опорный прыжок	Описывать технику выполнения опорного прыжка
42			Опорный прыжок. Полоса препятствий.	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка
43			Прыжки со скакалкой. Лазание и перелезание.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья и перелезания; Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях; Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр
44			Лазание и перелезание.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья и перелезания; Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях; Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр
45			Эстафеты с элементами акробатики	Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях;
Подвижные игры (20часов)				

45			Ловля, передача мяча	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
46			Ловля, передача мяча. ОРУ с мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
47			Ведение мяча	Излагать правила и условия проведения подвижных игр
48			Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	Излагать правила и условия проведения подвижных игр
49			Броски мяча. ОРУ с мячом.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
50			Броски мяча	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
51			Броски мяча. ОРУ с мячом.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
52			Перемещение, броски, передачи.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
53			Эстафеты с элементами баскетбола,	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
54			Перемещения, броски, передачи.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
55			Эстафеты с элементами баскетбола	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
56			Учебная игра "Передал, садись	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
57			Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр
58			Подвижная игра «Пионербол»;с двумя мячами	Осваивать технические действия из спортивных игр.
59			Верхняя передача мяча над собой	Развивать физические качества.

60			Нижняя передача мяча над собой	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
61			Верхняя передача мяча в парах	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
62			Нижняя передача мяча в парах	Моделировать технические действия в игровой деятельности.
Легкая атлетика (6 часов)				
63			Правила безопасного поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Бег	Знать требования инструкций. Устный опрос
64			Прыжок в длину с места.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места
65			Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с бокового разбега.
66			Прыжок в длину в шаге с приземлением на обе ноги.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину в шаге с приземлением на обе ноги.
67			Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.
68			Переменный бег	Уметь демонстрировать физические кондиции технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.

Список использованной литературы:

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочии программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2013.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.

8 Материально-техническое обеспечение

1. Классная магнитная доска с набором приспособлений для крепления иллюстраций
2. Мультимедийный проектор
3. Мультимедийные образовательные ресурсы (презентации), соответствующие тематике программы по литературному чтению
4. Компьютер
5. Экран

