Приложение № 2.2.13

к Адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития

МОУ «Пьянковская ООШ»

**Рабочая программа**

**по учебному предмету**

 **«Физическая культура (подвижные игры)»**

1. **Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура (подвижные игры)»**

*Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета обучающимися с ЗПР соответствуют ФГОС НОО.*

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования:

***личностным,*** включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность их мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности;

 ***метапредметным,*** включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;

***предметным,*** включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета «Физическая культура (подвижные игры)» опыт специфической для данной предметной области, деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащей в основе современной научной картины мира.

***Планируемые личностные результаты***

Освоение учебного предмета «Физическая культура (подвижные игры)» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** начального общего об­разования, а именно:

1) формирует основы российской гражданской идентичности, чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирует ценности многонационального российского общества; участвует в становлении гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирует целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирует уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) способствует овладению начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) способствует принятию и освоению социальной роли обучающегося, развитию мотивов учебной деятельности и формированию личностного смысла учения;

6) развивает самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирует эстетические потребности, ценности и чувства;

8) развивает этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

9) развивает навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирует установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***Планируемые метапредметные результаты***

Изучение учебного предмета «Физическая культура (подвижные игры)» играет значительную роль в достижении **метапредметных результатов** начального образования, таких как:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура (подвижные игры)»;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура (подвижные игры)»; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

***Планируемые предметные результаты***

Планируемые предметные результаты, приводятся в двух блоках к каждому разделу учебной программы. Они ориентируют в том, какой уровень освоения опорного учебного материала ожидается от выпускников.

Первый блок **«Выпускник научится».** Критериями отбора данных результатов служат: их значимость для решения основных задач образования на данном уровне, необходимость для последующего обучения, а также потенциальная возможность их достижения большинством обучающихся, как минимум, на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность обучающихся. Иными словами, в эту группу включается такая система знаний и учебных действий, которая, во­первых, принципиально необходима для успешного обучения в начальной и основной школе и, во­вторых, при наличии специальной целенаправленной работы учителя может быть освоена подавляющим большинством детей.

Достижение планируемых результатов этой группы выносится на итоговую оценку, которая может осуществляться как в ходе освоения данной программы посредством накопительной системы оценки (например, портфеля достижений), так и по итогам ее освоения (с помощью итоговой работы). Оценка освоения опорного материала на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность обучающихся, ведется с помощью заданий базового уровня, а на уровне действий, соответствующих зоне ближайшего развития, — с помощью заданий повышенного уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит единственным основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

Цели, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих опорную систему или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета. Планируемые результаты, описывающие указанную группу целей, приводятся в блоках **«Выпускник получит возможность научиться»** к каждому разделу программы учебного предмета «Физическая культура (подвижные игры)» и выделяются курсивом. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этой группы, могут продемонстрировать только отдельные обучающиеся, имеющие более высокий уровень мотивации и способностей. В повседневной практике обучения эта группа целей не отрабатывается со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий для обучающихся, так и в силу повышенной сложности учебного материала и/или его пропедевтического характера на данном уровне обучения. Оценка достижения этих целей ведется преимущественно в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации. Частично задания, ориентированные на оценку достижения этой группы планируемых результатов, могут включаться в материалы итогового контроля.

Основные цели такого включения  — предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высокими (по сравнению с базовым) уровнями достижений и выявить динамику роста численности группы наиболее подготовленных обучающихся. При этом  невыполнение обучающимися заданий, с помощью которых ведется оценка достижения планируемых результатов этой группы, не является препятствием для перехода на следующий уровень обучения. В ряде случаев учет достижения планируемых результатов этой группы целесообразно вести в ходе текущего и промежуточного оценивания, а полученные результаты фиксировать посредством накопительной системы оценки (например, в форме портфеля достижений) и учитывать при определении итоговой оценки.

Подобная структура представления планируемых результатов подчеркивает тот факт, что при организации образовательной деятельности, направленной на реализацию и достижение планируемых результатов, требуется использование таких педагогических технологий, которые основаны на **дифференциации требований** к подготовке обучающихся.

При изучении учебного предмета «Физическая культура (подвижные игры)» достигаются следу­ющие **предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении подвижных игр для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о их позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);

- овладение умениями организовывать подвижные игры.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий подвижными играми для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Выпускник научится:**

* характеризовать назначение подвижных игр для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* характеризовать способы безопасного поведения на занятиях подвижными играми и организовывать места занятий подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
* 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;
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах*;
* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
* *выполнять передвижения на лыжах.*

**2. Содержание учебного курса**

1.**Основы знаний.**

Для чего человеку игры? История возникновения игр. Правила поведения при проведении игры. Разучивание считалок для выбора ведущего.

2. **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 лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

1. **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №урока | Раздел программы, тема | Количество часов |
| **Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (4 ч)** |
| 1 | Техника безопасности на уроках подвижных игр. Беговые подвижные игры: «гуси-лебеди». | 1 |
| 2 | Беговые подвижные игры: «белые медведи», «третий лишний», «тухлое яйцо»  | 1 |
| 3 | Прыжковые эстафеты. Прыжковые подвижные игры: «удочка», «достань предмет»  | 1 |
| 4 | Эстафеты и игры с метанием мяча: «вызов номеров», «салки с мячом», «попади в цель», «снайперы» | 1 |
| **Подвижные игры на материале баскетбола** **(4 ч)** |
| 5  | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки.  | 1 |
| 6  | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча в па­рах. Подвижная игра «мяч капитану»  | 1 |
| 7  | Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча. Броски в корзину. Эстафета с баскетбольными мячами.  | 1 |
| 8  | Самостоятельные игры и развлечения. Ведение мяча. Эстафета с ведением мяча. | 1 |
| **Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (4 ч)** |
| 9  | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Игра на внимание «нос, пол, потолок». Подвижная игра «прыгни - повернись» | 1 |
| 10  | Подвижные игры: «Класс! Смирно!», «совушка», «быстро по местам» | 1 |
| 11  | Подвижные игры «запрещённое движение», «ритмичная эстафета», «слушай сигнал» | 1 |
| 12  | Эстафеты с использованием гимнастических снарядов и оборудования. | 1 |
| **Подвижные игры на материале минифутбола (4 ч)** |
| 13 | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 1 |
| 14 | Общеразвивающие упражнения. Самостоятельные игры и развлечения.  Приём и передача мяча в парах. Подвижные игры «гонка мячей по кругу», «мяч капитану» | 1 |
| 15 | Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча. Удар по воротам. Подвижные игры «тараканий футбол», «точный пас» | 1 |
| 16 | Общеразвивающие упражнения. Игровые задания и комбинации. Минифутбол по упрощённым правилам. | 1 |
| **Подвижные игры на материале лыжной подготовки (5 ч)** |
| 17  | Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовки. Строевые упражнения на скорость.  | 1 |
| 18  | Подвижные игры: «кто дальше», «солнышко», «быстрый лыжник» | 1 |
| 19  | Подвижные игры: «кто дальше», «танки» | 1 |
| 20  | Подвижные игры: «занять место», «салки» | 1 |
| 21  | Подвижные игры: «вирус», «догонялки» | 1 |
| **Подвижные игры на материале волейбола (4ч)** |
| 22  | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми. Ловля и передача волейбольного мяча в парах, тройках.  | 1 |
| 23 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Ловля и передача волейбольного мяча в парах, тройках на месте. Подвижная игра «снайперы»  | 1 |
| 24  | Способы закаливания организма, влияние закаливание на организм. Ловля и передача волейбольного мяча в парах, тройках в движении. Стойки и перемещения. Самостоятельные игры и развлечения. Подвижная игра: «уборка территории». | 1 |
| 25  | Ловля и передача мяча в стену после перемещения. Подвижная игра: «вызов номеров» | 1 |
| **Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (4 ч)** |
| 26  | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми. Подвижная игра «кошки - мышки» | 1 |
| 27  | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижные игры: «перемена мест», «через ручеёк», «лиса в курятнике» | 1 |
| 28  | Беговые эстафеты с предметами и без предметов. | 1 |
| 29 | Прыжковые эстафеты с предметами и без предметов. | 1 |
| **Подвижные игры на материале мини футбола (4ч)** |
| 30  | Правила предупреждения травматизма во время спортигр, подвижных игр. Удары по мячу, передача и остановка мяча. Подвижная игра: «гонка мячей по кругу» | 1 |
| 31  | Ведение, передача мяча в па­рах. Удары по воротам. Подвижная игра «точный пас»  | 1 |
| 32  | Удары по воротам после ведения, после приёма. Подвижная игра «мяч капитану» | 1 |
| 33  | Эстафеты с мячом. Самостоятельные игры и развлечения. | 1 |
|  | **Итого** | **33** |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №урока | Раздел программы, тема | Количество часов |
| **Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (4 ч)** |
| 1 | Техника безопасности на уроках подвижных игр. Беговые подвижные игры: «салки». | 1 |
| 2 | Беговые подвижные игры: «белые медведи», «волк во рву», «два мороза»  | 1 |
| 3 | Прыжковые эстафеты. Прыжковые подвижные игры: «удочка», «достань предмет», «заяц без логова»  | 1 |
| 4 | Эстафеты и игры с метанием мяча: «вызов номеров», «салки с мячом», «попади в цель», «снайперы», «вышибалы» | 1 |
| **Подвижные игры на материале баскетбола** **(4 ч)** |
| 5  | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Эстафета с мячом. | 1 |
| 6  | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча в па­рах на месте и в движении. Подвижная игра «мяч капитану», «передал, садись» | 1 |
| 7  | Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Броски в корзину. Эстафета с баскетбольными мячами.  | 1 |
| 8  | Самостоятельные игры и развлечения. Ведение мяча. Эстафета с ведением мяча. | 1 |
| **Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (4 ч)** |
| 9  | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Игра на внимание «нос, пол, потолок».  | 1 |
| 10  | Подвижные игры: «Класс! Смирно!», «быстро по местам», «борьба за мяч»,  | 1 |
| 11  | Подвижные игры «запрещённое движение», эстафеты с гимнастической палкой и обручем, «выведи из равновесия» | 1 |
| 12  | Эстафеты с использованием гимнастических снарядов и оборудования. | 1 |
| **Подвижные игры на материале мини футбола (5 ч)** |
| 13  | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 1 |
| 14  | Общеразвивающие упражнения. Самостоятельные игры и развлечения.  Приём и передача мяча в парах. Подвижные игры «гонка мячей по кругу», «мяч среднему» | 1 |
| 15  | Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча. Удар по воротам. Подвижные игры «тараканий футбол», «мяч соседу» | 1 |
| 16-17  | Общеразвивающие упражнения. Игровые задания и комбинации. Мини футбол по упрощённым правилам. | 2 |
| **Подвижные игры на материале лыжной подготовки (5 ч)** |
| 18  | Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовки. Строевые упражнения на скорость.  | 1 |
| 19  | Подвижные игры: «лыжники на места», «солнышко», «чай-чай выручай» | 1 |
| 20  | Подвижные игры: «кто дальше», «скользи дальше» | 1 |
| 21  | Подвижные игры: «старты с преследованием», «салки» | 1 |
| 22  | Подвижные игры: «групповой спуск», «паровозик» | 1 |
| **Подвижные игры на материале волейбола (4ч)** |
| 23  | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми. Ловля и передача волейбольного мяча в парах, тройках.  | 1 |
| 24 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Ловля и передача волейбольного мяча в парах, тройках на месте и в движении. Подвижная игра «снайперы»  | 1 |
| 25  | Способы закаливания организма, влияние закаливание на организм. Ловля и передача волейбольного мяча в парах, тройках в движении. Стойки и перемещения. Самостоятельные игры и развлечения. Подвижная игра: «мяч в воздухе». | 1 |
| 26  | Ловля и передача мяча в стену после перемещения. Эстафеты с ловлей и передачей волейбольного мяча. | 1 |
| **Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (4 ч)** |
| 27  | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми. Подвижная игра «голова и хвост» | 1 |
| 28  | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижные игры: «убегай-догоняй», «у кого дальше отскочит мяч», «толкачи» | 1 |
| 29  | Беговые эстафеты с предметами и без предметов. | 1 |
| 30 | Прыжковые эстафеты с предметами и без предметов. | 1 |
| **Подвижные игры на материале мини футбола (4ч)** |
| 31  | Правила предупреждения травматизма во время спортигр, подвижных игр. Подвижная игра: «перебежки» | 1 |
| 32  | Ведение, передача мяча в па­рах, тройках на месте и в движении. Удары по воротам. Подвижная игра «удар за ударом»  | 1 |
| 33  | Удары по воротам после ведения, после приёма. Подвижная игра «мяч в круге» | 1 |
| 34  | Эстафеты с мячом. Самостоятельные игры и развлечения. | 1 |
|  | **Итого** | **34** |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №урока | Раздел программы, тема | Количество часов |
| **Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (4 ч)** |
| 1 | Техника безопасности на уроках подвижных игр. Беговые подвижные игры: «вызов номеров». | 1 |
| 2 | Беговые подвижные игры: «белые медведи», «челнок», «птицы и клетка»  | 1 |
| 3 | Прыжковые эстафеты. Прыжковые подвижные игры: «удочка», «прыжковая эстафета», «подвешенный предмет»  | 1 |
| 4 | Эстафеты и игры с метанием мяча: «комбинированная эстафета», «попади в цель», «снайперы», «вышибалы» | 1 |
| **Подвижные игры на материале баскетбола** **(4 ч)** |
| 5  | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Эстафета с мячом. | 1 |
| 6  | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча в па­рах, тройках на месте и в движении. Подвижная игра «отними мяч», «передал, беги» | 1 |
| 7  | Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Подвижная игра «перехвати мяч». Броски в корзину. Подвижная игра «без промаха» | 1 |
| 8  | Самостоятельные игры и развлечения. Ведение мяча. Эстафета с ведением мяча. | 1 |
| **Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (4 ч)** |
| 9  | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Игра на внимание «запрещённое движение».  | 1 |
| 10  | Подвижные игры: «Класс! Смирно!», «смена мест», «спасатели»,  | 1 |
| 11  | Подвижные игры «запрещённое движение», «выведи из равновесия», эстафеты со скакалкой, | 1 |
| 12  | Эстафеты с использованием гимнастических снарядов и оборудования. | 1 |
| **Подвижные игры на материале мини футбола (5 ч)** |
| 13  | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижная игра «охотники с мячом» | 1 |
| 14  | Общеразвивающие упражнения. Самостоятельные игры и развлечения.  Приём и передача мяча в парах, тройках, остановка катящегося мяча. Подвижные игры «перехвати мяч», «футбольные салки» | 1 |
| 15  | Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча. Удар по воротам. Подвижные игры «удар за ударом», «подвижные ворота» | 1 |
| 16-17  | Общеразвивающие упражнения. Игровые задания и комбинации. Мини футбол по упрощённым правилам.  | 2 |
| **Подвижные игры на материале лыжной подготовки (5 ч)** |
| 18  | Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовки. Подвижная игра «лыжники по местам!»  | 1 |
| 19  | Подвижные игры: «встречные эстафеты», «эстафета ёлочкой», «на одной лыже» | 1 |
| 20  | Подвижные игры: «буксиры», «скользи дальше» | 1 |
| 21  | Подвижные игры: «гонка с преследованием», «салки» | 1 |
| 22 | Подвижные игры: «лисий след», «карусель» | 1 |
| **Подвижные игры на материале волейбола (4ч)** |
| 23  | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми. Подвижная игра «снайперы»  | 1 |
| 24 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Стойки и перемещения. Ловля и передача волейбольного мяча в парах через сетку. Игра пионербол по упрощённым правилам. | 1 |
| 25  | Способы закаливания организма, влияние закаливание на организм. Ловля и передача волейбольного мяча в парах, тройках через сетку. Стойки и перемещения. Самостоятельные игры и развлечения. Игра пионербол по упрощённым правилам. | 1 |
| 26  | Эстафеты с ловлей и передачей волейбольного мяча. Игра пионербол по упрощённым правилам. | 1 |
| **Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (4 ч)** |
| 27  | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми. Подвижная игра «стой!» | 1 |
| 28 | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижные игры: «вызов номеров», «метание с предельным отскоком», «в дальнюю зону» | 1 |
| 29  | Беговые эстафеты с предметами и без предметов. | 1 |
| 30 | Прыжковые эстафеты с предметами и без предметов. | 1 |
| **Подвижные игры на материале мини футбола (4ч)** |
| 31  | Правила предупреждения травматизма во время спортигр, подвижных игр. Подвижная игра: «крабий футбол» | 1 |
| 32  | Ведение с пассивным сопротивлением противника. Передача мяча в па­рах, тройка, остановка катящегося мяча. Удары по воротам. Подвижная игра «квадрат»  | 1 |
| 33  | Удары по воротам после ведения, после приёма. Подвижная игра «защита против нападения» | 1 |
| 34 | Эстафеты с мячом. Самостоятельные игры и развлечения. | 1 |
|  | **Итого** | **34** |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №урока | Раздел программы, тема | Количество часов |
| **Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (4 ч)** |
| 1 | Техника безопасности на уроках подвижных игр. Беговые подвижные игры: «караси и щука». | 1 |
| 2 | Беговые подвижные игры: «встречная эстафета», «старты с преследованием», «собери предметы»  | 1 |
| 3 | Прыжковые эстафеты. Прыжковые подвижные игры: «групповые прыжки», «прыжковая эстафета», «подвешенный предмет»  | 1 |
| 4 | Эстафеты и игры с метанием мяча: «комбинированная эстафета», «попади в цель», «снайперы». | 1 |
| **Подвижные игры на материале баскетбола** **(4 ч)** |
| 5  | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Эстафета с мячом. | 1 |
| 6  | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча в па­рах, тройках на месте и в движении. Подвижная игра «отними мяч», «передал, беги» | 1 |
| 7  | Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Подвижная игра «перехвати мяч», «баскетбольный обстрел». Броски в корзину. Подвижная игра «без промаха», «борьба в квадрате» | 1 |
| 8  | Самостоятельные игры и развлечения. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Эстафета с ведением мяча. Подвижная игра «салки с ведением» | 1 |
| **Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (4 ч)** |
| 9  | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Игра на внимание «запрещённое движение».  | 1 |
| 10  | Подвижные игры: «Класс! Смирно!», «смена мест», «город за городом»,  | 1 |
| 11  | Подвижные игры «по местам», «дружные тройки», «русская лапта», | 1 |
| 12 | Эстафеты с использованием гимнастических снарядов и оборудования. | 1 |
| **Подвижные игры на материале мини футбола (5 ч)** |
| 13  | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижная игра «охотники с мячом» | 1 |
| 14  | Общеразвивающие упражнения. Самостоятельные игры и развлечения.  Приём и передача мяча в парах, тройках, остановка катящегося мяча. Подвижные игры «перехвати мяч», «футбольные салки» | 1 |
| 15  | Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча. Удар по воротам. Подвижные игры «удар за ударом», «подвижные ворота» | 1 |
| 16-17  | Общеразвивающие упражнения. Игровые задания и комбинации. Мини футбол по упрощённым правилам.  | 2 |
| **Подвижные игры на материале лыжной подготовки (5 ч)** |
| 18  | Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовки. Подвижная игра «лыжники по местам!»  | 1 |
| 19  | Подвижные игры: «встречные эстафеты», «эстафета ёлочкой», «на одной лыже» | 1 |
| 20  | Подвижные игры: «командная гонка с преследованием», «три толчка» | 1 |
| 21  | Подвижные игры: «гонка за лидером», «салки с выручанием» | 1 |
| 22 | Подвижные игры: «к своим палкам», «попади в цель» | 1 |
| **Подвижные игры на материале волейбола (4ч)** |
| 23  | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми. Подвижная игра «снайперы»  | 1 |
| 24 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Стойки и перемещения. Ловля и передача волейбольного мяча в парах через сетку. Игровые задания и комбинации. Игра пионербол по упрощённым правилам. | 1 |
| 25  | Способы закаливания организма, влияние закаливание на организм. Ловля и передача волейбольного мяча в парах, тройках через сетку. Стойки и перемещения. Игровые задания и комбинации. Самостоятельные игры и развлечения. Игра пионербол по упрощённым правилам. | 1 |
| 26  | Эстафеты с ловлей и передачей волейбольного мяча. Игра пионербол по упрощённым правилам. | 1 |
| **Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (4 ч)** |
| 27  | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми. Подвижная игра «белые медведи» | 1 |
| 28 | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижные игры: «вызов номеров», «метание с предельным отскоком», «в дальнюю зону» | 1 |
| 29  | Беговые эстафеты с предметами и без предметов. | 1 |
| 30 | Подвижная игра «город за городом». | 1 |
| **Подвижные игры на материале мини футбола (4ч)** |
| 31  | Правила предупреждения травматизма во время спортигр, подвижных игр. Подвижная игра: «крабий футбол» | 1 |
| 32  | Ведение с пассивным сопротивлением противника. Передача мяча в па­рах, тройка, остановка катящегося мяча. Удары по воротам после ведения. Подвижная игра «квадрат». Игра мини футбол по упрощённым правилам.  | 1 |
| 33  | Удары по воротам после ведения, после приёма. Подвижная игра «защита против нападения». Игра мини футбол по упрощённым правилам. | 1 |
| 34 | Эстафеты с мячом. Самостоятельные игры и развлечения. Игра мини футбол по упрощённым правилам. | 1 |
|  | **Итого** | **34** |