государственное казённое общеобразовательное учреждение

Свердловской области «Нижнетагильская школа-интернат, реализующая

адаптированные основные общеобразовательные программы»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено** | **Согласовано** | **Утверждено** |
| на заседании ШМО  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ О.В. Якутова/  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. | Заместитель директора  по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.Н. Кузьмина/ «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. | Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.Ю. Леонова /  Приказ №\_\_\_\_  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. |

**Рабочая программа**

**По физической культуре**

**для учащихся 2А класса**

**на 2018 - 2019 учебный год**

Составитель программы:

Прохорова В,А

учитель

г. Нижний Тагил

2018 г.

Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность

человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием к программе по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с ОВЗ с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм. Занятия физической культурой содействуют правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению физической и умственной работоспособности, освоению основных двигательных умений и навыков из числа предусмотренных программой по физической культуре для общеобразовательной организации.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Курс входит в число дисциплин, включённых в учебный план ГКОУ СО «Нижнетагильская школа-интернат».

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом ГКОУ СО «Нижнетагильская школа - интернат» на изучение курса «Физическая культура» отводится:

в первом классе – 99 часов (3 часа в неделю);

во втором классе - 102 часов (3 часа в неделю);

в третьем классе - 102 часов (3 часа в неделю);

в четвертом классе - 102 часов (3 часа в неделю);

в пятом классе - 102 часов (3 часа в неделю)

Итого: 507 часов.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» №237-ФЗ от 21.12.2012г;
2. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья: приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598.
3. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012.
4. Образовательная программа ГКОУ СО «Нижнетагильская школа - интернат».

**Цель программы:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Коррекционно-развивающие задачи:** обучения физической культуры направлены на коррекцию недостатков мыслительный и речевой деятельности детей с нарушенным слухом, на повышение познавательной активности. В процессе обучения должны компенсироваться недоразвитие эмоционально - волевой сферы детей, происходить формирование такие личностных качеств, как наблюдательность, самостоятельность, целенаправленность.

**Программа обучения физической культуре направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение метапредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Ценностные ориентиры содержания курса «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Структура курса**

Курс «Физическая культура» состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

**Содержание раздела «Знания о физической культуре**» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Основным содержанием этого раздела является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел **«Физическое совершенствование»** ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки.

В ходе освоения содержания курса «Физическая культура» обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Планируемые результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися 1-4 классов определенных результатов по физической культуре.

**Метапредметными** результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиском средств ее осуществления;

• освоение способов решения проблем поискового и творческого характера;

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

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

• освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

• 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;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета 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.

**Предметные результаты**:

- овладение основами физической грамотности;

- повышение уровня информационной культуры учащихся;

-овладение слухозрительным восприятием и воспроизведением лексики, связанной с организацией учебной деятельности, тематической и терминологической лексики, используемой при изучении данного предмета.

**Личностными** результатами изучения курса «Физическая культура» является:

• формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

• формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Регулятивные УУД:**

* уметь выполнять построение на урок, соблюдая все требования учителя; следовать режиму организации учебной деятельности;
* выполнять физические упражнениями с учетом требований безопасности.

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств их осуществления;

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

• формирование умения понимать причины успеха, неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

• 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;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

• овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Коммуникативные УУД:**

• допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

• договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

• контролировать действия партнера;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений:

Знания о физической культуре

**Обучающиеся научатся:**

• 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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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.

**Учащиеся получат 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 с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

**Учащиеся научатся:**

* выполнять строевые упражнения;

• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

• организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Учащиеся получат 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;

Физическое совершенствование

**Учащиеся научатся:**

• 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 на оценку 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, брусья, гимнастическое бревно);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащиеся получат возможность научиться:

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

• играть в баскетбол, пионербол по упрощенным правилам;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

• выполнять передвижения на лыжах.

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности: по окончании курса учащиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в таблице, что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация: 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 вперёд 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.

Лёгкая 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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**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.

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

**Учебно-тематический план.**

**2А**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | ***Базовая часть*** | 80 | 82 | 82 | 82 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2 | Легкая атлетика | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 1.3 | Кроссовая подготовка | 20 | 23 | 23 | 23 |
| 1.4 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 20 | 23 | 23 | 23 |
| 1.5 | Гимнастика с элементами акробатики | 23 | 17 | 17 | 17 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 16 | 19 | 19 | 19 |
|  | ИТОГО: | 99 | 102 | 102 | 102 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1**. Базовая часть (80ч):**

- **Основы знаний о физической культуре (В процессе урока):**

- естественные основы;

- социально-психологические основы;

- приёмы закаливания;

- способы саморегуляции;

- способы самоконтроля;

**- Легкоатлетические упражнения (22ч):**

- бег (8ч);

- прыжки (7ч);

- метания (7ч);

- **Гимнастика с элементами акробатики (17ч):**

- построения и перестроения (3ч);

- общеразвивающие упражнения с предметами и без (4ч);

- упражнения в лазанье и равновесии (4ч);

- простейшие акробатические упражнения (3ч);

- упражнения на гимнастических снарядах (3ч);

**- Кроссовая подготовка(21ч):**

- освоение техники бега в равномерном темпе (7ч);

- чередование ходьбы с бегом (8ч);

- упражнения на развитие выносливости (6ч);

- **Подвижные игры(20ч):**

- освоение различных игр и их вариантов (10ч);

- система упражнений с мячом (10ч);

2. **Вариативная часть(19ч):**

- подвижные игры с элементами баскетбола **(19ч**).

Урок физической культуры в ГКОУ СО «Нижнетагильская школа - интрнат» проводится три раза в неделю, его продолжительность в течение всего учебного года – 40 минут. Учебных недель – 34, количество часов 102.

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема уроков | Кол-во часов | Дата |
|  | **I Триместр** |  |  |
|  | ТБ на занятиях по легкой атлетике | 1ч | 03.09 |
|  | Построение в колонну по одному и в шеренгу; приставные шаги | 1ч | 04.09 |
|  | Бег 30 м | 1ч | 05.09 |
|  | Перестроение по звеньям. Бег 30 м | 1ч | 10.09 |
|  | Повороты направо, налево; упражнения в равновесии. Бег 60 м | 1ч | 11.09 |
|  | Бег 60 м на оценку | 1ч | 12.09 |
|  | Прыжки в длину с места; медленный бег. Игра «Зайцы в огороде» | 1ч | 17.09 |
|  | Прыжки с поворотом; бег на время. П/и «Прыгающие воробушки» | 1ч | 18.09 |
|  | Бег с изменением направления; метание малого мяча с места. Игра «Лисы и куры» | 1ч | 19.09 |
|  | Метание мяча с места; бег в чередовании с ходьбой. Игра «Зайцы в огороде» | 1ч | 24.09 |
|  | День Здоровья | 1ч | 25.09 |
|  | Метание из-за головы; челночный бег. Игра «Кто дальше бросит» | 1ч | 26.09 |
|  | Прыжки в длину с разбега; медленный бег. Игра «Прыгающие воробушки» | 1ч | 01.10 |
|  | Бег с ускорением; метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1ч | 02.10 |
|  | Прыжки через короткую скакалку; эстафета «Смена сторон» Игра «Зайцы в огороде» | 1ч | 03.10 |
|  | Прыжки через короткую скакалку; бег по размеченным участкам дорожки. Игра «Пятнашки» | 1ч | 15.10 |
|  | Барьерный бег | 1ч | 16.10 |
|  | Бег 100 м | 1ч | 17.10 |
|  | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Вызов номеров» | 1ч | 22.10 |
|  | Бег 1,5 км | 1ч | 23.10 |
|  | Повторение барьерный бег | 1ч | 24.10 |
|  | Закрепление барьерный бег | 1ч | 29.10 |
|  | «Веселые старты» Эстафеты | 1ч | 30.10 |
|  | Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. | 1ч | 31.11 |
|  | Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке | 1ч | 06.11 |
|  | Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полу шпагата | 1ч | 07.11 |
|  | Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии.  Игра «Кто дальше бросит» | 1ч | 12.11 |
|  | Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка» | 1ч | 13.11 |
|  | Лазанье по канату; упражнения с малыми мячами. Игра «Третий лишний | 1ч | 14.11 |
|  | **II триместр** |  |  |
| 30 | Лазанье по наклонной скамейке; упражнения на равновесии с утяжелением. | 1ч | 26.11 |
| 31 | Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; упражнения с обручем. | 1ч | 27.11 |
| 32 | Лазанье через гимнастическую скамейку; упражнения с гимнастической палкой.              Игра «Два мороза» | 1ч | 28.11 |
| 33 | Переползание через препятствия | 1ч | 03.12 |
| 34 | Лазанье через гимнастического коня; упражнения с набивным мячом.   Игра «Лисы и куры» | 1ч | 04.12 |
| 35 | Лазанье через гимнастического коня; упражнения с обручем. | 1ч | 05.12 |
| 36 | Прыжки со скакалкой. | 1ч | 10.12 |
| 37 | Акробатические упражнения; перестроение по заранее установленным местам. | 1ч | 11.12 |
| 38 | Акробатические упражнения; повороты направо, налево Игра «Пятнашки» | 1ч | 12.12 |
| 39 | Акробатические упражнения; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам» | 1ч | 17.12 |
| 40 | Лазанье по гимнастической стенке. | 1ч | 18.12 |
| 41 | Упражнения в равновесии | 1ч | 19.12 |
| 42 | Игра «К своим флажкам» | 1ч | 24.12 |
| 43 | Подвижная игра «Солнышко» | 1ч | 25.12 |
| 44 | Обучение висам на перекладине  и шведской стенке | 1ч | 26.12 |
| 46 | Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног | 1ч | 09.01 |
| 47 | Изучение комбинаций. Игра «Змейка» | 1ч | 14.01 |
| 48 | Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног |  | 15.01 |
| 49 | Эстафеты с обручем, скакалкой. | 1ч | 16.01 |
| 50 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Игра «Два мороза» | 1ч | 21.01 |
|  | Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие  и обратно | 1ч | 22.01 |
|  | Повороты переступанием на месте | 1ч | 23.01 |
|  | Скользящий шаг без палок. Игра «Два мороза» | 1ч | 28.01 |
|  | Скользящий шаг с палками. Игра «Два мороза» | 1ч | 29.01 |
|  | Скользящий шаг без палок. | 1ч | 30.01 |
|  | Ступающий шаг | 1ч | 04.02 |
|  | Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке | 1ч | 05.02 |
|  | Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу | 1ч | 06.02 |
|  | Встречные эстафеты | 1ч | 11.02 |
|  | Повороты переступанием. | 1ч | 12.02 |
|  | Эстафеты с поворотом вокруг флажка | 1ч | 13.02 |
|  | **III Триместр** |  |  |
|  | Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м | 1ч | 25.02 |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе | 1ч | 26.02 |
|  | Подъемы и спуски под уклон | 1ч | 27.02 |
|  | Игра «Проехать через ворота» | 1ч | 04.03 |
|  | Игра «Кто дальше прокатится | 1ч | 05.03 |
|  | Подъем ступающим шагом. | 1ч | 06.03 |
|  | Повороты переступанием. Подвижная игра «По местам». | 1ч | 11.03 |
|  | Игры на свежем воздухе. | 1ч | 12.03 |
|  | Подъемы и спуски с небольших склонов | 1ч | 13.03 |
|  | ТБ на спортивных играх. Стойки и передвижения волейболиста | 1ч | 18.03 |
|  | Ловля и передача волейбольного мяча  Игра «Два мороза» | 1ч | 19.03 |
|  | Ловля и передача волейбольного мяча Игра «Прыгающие воробушки» | 1ч | 20.03 |
|  | Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Кто самый быстрый» | 1ч | 25.03 |
|  | Игра в упрощенных условиях | 1ч | 26.04 |
|  | ТБ на уроках баскетбола. Ловля и передача баскетбольного мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй» | 1ч | 27.04 |
|  | Броски баскетбольного мяча в парах. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй» | 1ч | 01.04 |
|  | Ловля баскетбольного мяча в парах. Игра «Мяч водящему» | 1ч | 02.04 |
|  | Ведение баскетбольного мяча Игра «Школа мяча» | 1ч | 03.04 |
|  | Броски баскетбольного мяча в кольцо.  Игра «У кого меньше мячей» | 1ч | 15.04 |
|  | Ловля, передача, броски мяча, стоя  на месте и в шаге. Игра «Мяч в корзину» | 1ч | 16.04 |
|  | Ловля, передача, броски мяча, стоя  на месте и в шаге. Игра  «Мяч водящему» | 1ч | 17.04 |
|  | Метание мяча на заданное расстояние; медленный бег. Игра «Зайцы в огороде» | 1ч | 22.04 |
|  | Прыжки через верёвочку; эстафета с бегом на скорость | 1ч | 23.04 |
|  | Прыжки через верёвочку; Игра «Круговая эстафета» | 1ч | 24.04 |
|  | Метание мяча на заданное расстояние; эстафета с бегом на скорость | 1ч | 29.04 |
|  | Бег с ускорением; прыжки через скакалку. Игра «Метко в цель». | 1ч | 30.04 |
|  | Прыжки через скакалку; соревнования на короткой дистанции. Игра «Метко в цель». | 1ч | 06.05 |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | 1ч | 07.05 |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | 1ч | 08.05 |
|  | Эстафета «Весёлые старты» | 1ч | 13.05 |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | 1ч | 14.05 |
|  | Ловля, передача и ведение мяча.Игра «Играй, играй, мяч не потеряй» | 1ч | 15.05 |
|  | Ловля, передача и ведение мяча); Игра «Мяч водящему» | 1ч | 20.05 |
|  | Броски в кольцо одной рукой от плеча | 1ч | 21.05 |
|  | Ловля, передача и ведение мяча (в парах);  Игра «У кого меньше мячей» | 1ч | 22.05 |
|  | Ловля, передача, броски мяча, стоя  на месте и в шаге. Игра «Мяч в корзину» | 1ч | 27.05 |
|  | Ловля, передача, броски мяча, стоя  на месте и в шаге. Игра  «Мяч водящему» | 1ч | 28.05 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ ФРАЗЫ**

**I триместр**

Урок физкультуры.

Будем ходить.

Покажи обруч.

Встань.

Дай мяч.

**II триместр**

Что будем делать?

Прыгни два раза.

Иди к двери.

Будем делать зарядку.

Убери вещи.

**III триместр**

Возьми лыжи.

Принеси мат

Покажи флажок.

Будем бегать.

Игра «Кто быстрей».

Дай обруч.

Лови мяч.

Сядь.

Встань в круг.

Играть с мячом

Материально-техническое обеспечение

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебно-методическая литература | Дидактический материал | Наглядные пособия | Технические средства |
| 1. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011.) 2. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1-4 классы. 3. Пособие для учителя «Физические упражнения в начальной школе». Авторы: Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. – М.: Просвещение, 2004. Учебно-методическое пособие содержит методические указания учителю по особенностям обучения школьников тем или иным упражнениям и определяет место различных видов упражнений в системе физического воспитания.   Учебное пособие «Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов» | иллюстрации | Картинки, | видеоматериалы |