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 обучающихся 3а класса**

**на 2018 - 2019учебный год**

Составитель программы:

Прохорова В.А.

учитель

г. Нижний Тагил

2018г.

***Пояснительная записка***

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. 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 «Физическая культура» изучается с 1 класса из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 102ч). Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Программа предусматривает формы организации учебной деятельности: уроки, самостоятельные и практические занятия.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-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. Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).
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.

**Специфические 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.

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

**Содержание обучения** представлено в программе разделами:

**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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её 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 в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно­оздоровительная 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.

**Спортивно­оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражненияв группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) 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. 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 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 (1 кг) 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 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.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьбас включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координациюс 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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 нагрузокв горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

**Личностные результаты**

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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

**Метапредметные результаты**

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Предметные результаты**

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

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 упрощённым правилам;

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема уроков | Кол-во часов | Дата |
|  | **I триместр** |  |  |
|  | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. | 1ч | 03.09 |
|  | Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | 1ч | 06.09 |
|  | Прыжок в длину с разбега | 1ч | 07.09 |
|  | Повороты направо, налево.  Бег 30 м. Высокий старт | 1ч | 10.09 |
|  | Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств | 1ч | 13.09 |
|  | Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м.  Подвижная игра «К своим флажкам». | 1ч | 14.09 |
|  | Метание из-за головы; челночный бег. Игра «Кто дальше бросит» | 1ч | 17.09 |
|  | Бег с ускорением; метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Совушка» | 1ч | 20.09 |
|  | Прыжки через короткую скакалку; Подвижная игра «Зайцы в огороде» | 1ч | 21.09 |
|  | Бег 60 м | 1ч | 24.09 |
|  | Техника безопасности на подвижных игр.Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола.  Подвижная игра «Бросай-поймай» | 1ч | 27.09 |
|  | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1ч | 28.09 |
|  | Броски мяча в цель | 1ч | 01.10 |
|  | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. | 1ч | 04.10 |
|  | Бросок мяча партнеру, ловли и передачи мяча. | 1ч | 05.10 |
|  | Урок-игра. Подвижная игра «Космонавты» | 1ч | 15.10 |
|  | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу | 1ч | 18.10 |
|  | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.  Игра «Мяч водящему». | 1ч | 19.10 |
|  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура. | 1ч | 22.10 |
|  | Бросок мяча в движении | 1ч | 25.10 |
|  | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Вызов номеров» | 1ч | 26.10 |
|  | Игровые задания  Развитие координационных способностей. | 1ч | 29.10 |
|  | Игровые задания с передачей мяча. Развитие ско­ростно-силовых способностей | 1ч | 01.10 |
|  | Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд | 1ч | 02.11 |
|  | ТБ на уроках гимнастики. | 1ч | 08.11 |
|  | Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу**.** |  | 09.11 |
|  | Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. | 1ч | 12.11 |
|  |  |  |  |
|  | Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. | 1ч | 15.11 |
|  | Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами. | 1ч | 16.11 |
|  | **II триместр** |  |  |
|  | Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку. | 1ч | 26.11 |
|  | Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки. | 1ч | 29.11 |
|  | Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. | 1ч | 30.11 |
|  | Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов. | 1ч | 03.12 |
|  | Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | 1ч | 06.12 |
| 35. | ОРУ с набивными мячами. |  | 07.12 |
| 36. | Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье поканату произвольным способом | 1ч | 10.12 |
| 37. | ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги. | 1ч | 13.12 |
| 38. | ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | 1ч | 14.12 |
| 39. | Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза» | 1ч | 17.12 |
| 40. | Кувырок вперед из упора присев. | 1ч | 20.12 |
| 41. | Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой , согнув ноги. | 1ч | 21.12 |
| 42. | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату. | 1ч | 24.12 |
| 43. | Акробатические упражнения; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам» | 1ч | 27.12 |
| 44. | ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий. | 1ч | 28.12 |
| 45. | ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой). | 1ч | 29.12 |
| 46. | Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках.  Подвижная игра «Прыгающие воробушки». | 1ч | 10.01 |
| 47. | Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. | 1ч | 11.01 |
| 48. | Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки». | 1ч | 14.01 |
| 49 | Подвижная игра: «У медведя во бору» | 1ч | 17.01 |
| 50 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. | 1ч | 18.01 |
| 51 | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок. | 1ч | 21.01 |
| 52 | Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал». | 1ч | 24.01 |
| 53 | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг.  Игра «Шире шаг». | 1ч | 25.01 |
| 54 | Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками | 1ч | 28.01 |
| 55 | Ступающий шаг с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. | 1ч | 31.01 |
| 56 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. | 1ч | 01.02 |
| 57 | Игры на свежем воздухе на лыжах. | 1ч | 04.02 |
| 58 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. | 1ч | 07.02 |
| 59 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.  Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» | 1ч | 08.02 |
| 60 | Повороты переступанием вокруг носков. | 1ч | 11.02 |
| 61 | Урока-игра. Подвижные игры на снегу. | 1ч | 14.02 |
| 62 | Подъем ступающим шагом. | 1ч | 15.02 |
|  | **III триместр** |  |  |
| 63 | Повороты переступанием. Подвижная игра «По местам». | 1ч | 25.02 |
| 64 | Подвижная игра «Слушай сигнал», « Мы веселые ребята» | 1ч | 28.02 |
| 65 | Подъем «лесенкой». | 1ч | 01.03 |
| 66 | Спуски в низкой стойке. Подвижная игра «Слушай сигнал». | 1ч | 04.03 |
| 67 | Попеременный двухшажный ход без палок.  Подвижная игра «У кого красивее снежинка». | 1ч | 07.03 |
| 68 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | 1ч | 11.03 |
| 68 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. Подвижная игра «Накаты». | 1ч | 14.03 |
| 69 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. | 1ч | 15.03 |
| 70 | Подвижные игры на лыжах | 1ч | 18.03 |
| 71 | Подъемы и спуски с небольших склонов | 1ч | 21.03 |
| 72 | Повороты переступанием. | 1ч | 22.03 |
| 73 | Попеременный двухшажный ход с палками. | 1ч | 25.03 |
| 74 | Приемы самоконтроля при занятиях лыжами.  Подвижная игра «Снежные снайперы». | 1ч | 28.03 |
| 75 | Переноска лыж на плече. Игры на лыжах. | 1ч | 29.03 |
| 76 | Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км | 1ч | 01.04 |
| 77 | Передвижение на лыжах до 1,5 км.  Подвижная игра «Кто быстрее?» | 1ч | 04.04 |
| 78 | Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе. |  | 05.04 |
| 79 | Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй». | 1ч | 15.04 |
| 80 | Техника безопасности во время спортивных игр. Правила игры | 1ч | 18.04 |
| 81 | Ловля, передача и ведение баскетбольного мяча.Игра «Школа мяча» | 1ч | 19.04 |
| 82 | Ловля, передача и ведение баскетбольногомяча.Игра «У кого меньше мячей» | 1ч | 22.04 |
| 83 | Броски баскетбольного мяча, стоя  на месте и в шаге. Игра «Мяч в корзину» | 1ч | 25.04 |
| 84 | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись». | 1ч | 26.04 |
| 85 | Метание мяча на заданное расстояние; медленный бег. Игра «Зайцы в огороде» | 1ч | 29.04 |
| 86 | Стойка волейболиста. Перемещения | 1ч | 06.05 |
| 87 | Ловля и передача волейбольного мяча. | 1ч | 13.05 |
| 88 | Обучение прямой подачи сверху | 1ч | 16.05 |
| 89 | Повторение прямой подачи сверху | 1ч | 17.05 |
| 90 | Закрепление прямой подачи сверху | 1ч | 20.05 |
| 91 | Обучение подачи снизу | 1ч | 23.05 |
| 92 | Игра в упрощенных условиях | 1ч | 24.05 |
| 93 | Урок-игра | 1ч | 27.05 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ ФРАЗЫ**

**I триместр**

Урок физкультуры.

Будем ходить.

Покажи обруч.

Строевые упражнения

Возьми мяч

**II триместр**

Что будем делать?

Прыгни два раза.

Принеси мяч

Будем делать разминку

Убери на место

**III триместр**

Возьми лыжи.

Принеси мат

Покажи флажок.

Будем бегать.

Игра «Кто быстрей».

Дай обруч.

Лови мяч.

По залу шагом марш

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 |