

Рассмотрено на методическом
совете 30.08.2018 г.
протокол № 1 от 30.08.2018 г.
Председатель методического
совета:  / Н.Е.Денисова/

Согласовано: 30.08.2018 г.
Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе:
 /О.Ю. Харламова/

Утверждено
приказ № 182 от 30.08.2018г.
Директор школы:  /В.Н.Горина/



Рабочая программа
учебного курса
физическая культура 2 класс
для обучающихся по адаптированным
образовательным программам

Учитель: О.Н. Векшина

2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету физическая культура разработана на основе компонента государственного стандарта общего начального образования, примерной программы начального образования по физической культуре, скорректированной программы по физической культуре 1-4 классов общеобразовательной школы для детей с недостатками психического и физического развития образовательной программы начального общего образования начальная общеобразовательная школа, авторской программы В.И.Ляха., положение о рабочей программе.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

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

Коррекция с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Коррекционные задачи:

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

У многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики, поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных.

Общая характеристика курса:

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью 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 правил «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 межпредметных 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.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты:

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».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Выпускник получит возможность научиться:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

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

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.

- Легкая атлетика;
- Гимнастика;
- Лыжная подготовка;
- Подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения, ОР и корригирующие упражнения с предметами и без предметов, элементы акробатических упражнений, лазанье, висы, упражнения на равновесие и опорные прыжки (3-4 кл.)

Уроки лыжной подготовки проводятся с 1 класса, только в тихую погоду при слабом ветре, при температуре не ниже 12° С. Особое внимание на данных уроках уделяется соблюдению техники безопасности.

Занятия на коньках (дополнительный материал) в программный материал не включены, т.к. учреждение не имеет материально – технической базы (коньков).

В каждый раздел программы включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 1 – 4кл. имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.
5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
6. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 1 – 4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

В начальной школе организуются и проводятся «Дни здоровья» , «Веселые старты» (1 раз в четверть).

Цели обучения

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности. Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика

Строевые упражнения: Построение в колонну по одному. Построение в одну шеренгу. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку. Повороты на месте под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

Элементы акробатических упражнений: Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги. Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». Кувырок назад, комбинация из кувырков.

Лазанье: Передвижение на четвереньках по коридору, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Пролезание сквозь гимнастические обручи. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

Висы: Упор в положении присев и лежа на матах. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле. Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.

Равновесие: Ходьба по коридору, стойка на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках, по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук. Ходьба по наклонной доске. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну.

Опорные прыжки: Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа. Опорный прыжок через гимнастического козла.

Лёгкая атлетика

Ходьба: Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег: Медленный бег с сохранением осанки. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой. Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий, бег на скорость. Понятие высокий старт. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег. Понятие эстафетный бег. Понятие низкий старт.

Прыжки: прыжки в длину с места, прыжки в длину и высоту с шага, с небольшого разбега. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки в длину способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание. Прыжки в длину с разбега.

Метание: Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели, на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы.

Лыжная подготовка

Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах. Переноска лыж. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке.

Подвижные игры

- игры с элементами общеразвивающих упражнений
- игры с бегом и прыжками;
- игры с бросанием, ловлей, метанием;
- игры зимой.

Пионербол: ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

В том числе региональный компонент

Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах. Переноска лыж. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке.

Требования к уровню подготовки выпускников.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке; подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание;
- название снарядов и гимнастических элементов;
- понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- значение утренней зарядки;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Обучающиеся должны уметь:

- осуществлять построение и перестроение в шеренгу, колонну;
- лазать по наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке, канату произвольным способом;
- выполнять опорный прыжок через гимнастического козла;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий;
- выполнять прыжки в длину с разбега;
- метать мяч в цель;
- осуществлять подъем «елочкой», «лесенкой», спуски в средней стойке;
- ходить на лыжах скользящим шагом, осуществлять подъем ступающим шагом на склон;
- играть в подвижные игры.

Содержание курса полностью реализуется на УМК:

- В.И.Лях «Мой друг – физкультура»//Москва «Просвещение» 2011 год.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2-3Б (102 час)

Легкая атлетика (36 часа)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (, из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Гимнастика (18 часов)

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.

Элементы акробатических упражнений: Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье: Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Висы: в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.

Лёгкая атлетика

Ходьба: Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2— 3 предмета), по разметке.

Бег: Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.

Прыжки: Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега).

Метание: Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

Лыжная подготовка(24 часов)

в том числе региональный компонент

Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок).

Региональный компонент. Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок).

Подвижные игры (24 часов)

Подвижные игры: «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».

Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место».

Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»

Игры зимой: «Лучшие стрелки».

Требования к уровню подготовки выпускников 2 класса.

Обучающиеся должны знать:

- правила изучаемых игр;
- правила переноски лыж;

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды учителя;
- строиться в одну колонну, шеренгу, осуществлять перестроение;
- лазать по наклонной гимнастической скамейке;
- ходить с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук, с перешагиванием через предмет;
- прыгать в длину и в высоту;
- метать мяч в цель;
- ходить на лыжах скользящим, ступающим шагом;
- играть в подвижные игры.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебряны й знак	Золото й знак	Бронзов ый знак	Серебряны й знак	Золото й знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2

	(сек.)						
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладони	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладони

Испытания (тесты) по выбору

7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6

--	--	--	--	--	--	--

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

	Виды испытани й (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в	130	140	160	125	130	150

	длинну с места толчком двумя ногами (см)						
	Подтягива ние из виса на высокой переклади не (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягива ние из виса лежа на низкой переклади не (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во	9	12	16	5	7	12

	раз)						
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6. 45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересечен ной местности *	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Плавание без учета	25	25	50	25	25	50

	времени (м)						
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-3Бкласс.

1.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика деятельности учащихся</i>
Знания о физической культуре 3 часа		
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.	Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека Профилактика травматизма	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
Способы физкультурной деятельности 3 часа		

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств Игры и развлечения . Подвижные игры с элементами спортивных игр	Под руководством учителя :Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Участвовать в подвижных играх с элементами соревновательной деятельности
Физическое совершенствование.(96ч)		
<i>Организующие команды и приемы:</i> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. <i>Акробатические упражнения:</i> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезанияпоочередноперемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической	Движения и передвижения строем. Акробатика Прикладная гимнастика	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.

скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). <i>Бег:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. <i>Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. <i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. - Бег по слабопересеченной местности до 1 км. - Равномерный медленный бег до 5 мин. - Спортивная игра <i>мини-футбол</i>: - удары по мячу ногой. - остановка мяча ногой, отбор мяча. - тактические действия в защите и нападении - отбор мяча. <i>Лыжные гонки:</i> передвижение на лыжах разными способами. <i>Футбол:</i> удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». <i>Баскетбол:</i> ловля мяча на месте и в движении:	Беговая подготовка. Прыжковая подготовка. Броски большого мяча. Метание малого мяча Лыжная подготовка Подвижные и спортивные игры Общефизическая подготовка	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Описывать технику прыжковых упражнений Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков
---	---	--

низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); Волейбол Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.		и подъемов Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества
---	--	--

Раздел	Содержание	часы	Результаты	
			Предметные умения	УУД
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.	3ч	Знать понятие «физическая культура», историю возникновения физ.культуры, способы передвижения человека. Уметь составить режим дня, соблюдать правила личной гигиены.	Личностные • внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; • освоение роли ученика • формирование интереса (мотивации) к

				учению
Легкая атлетика	<i>Бег:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (, из разных исходных положений и с разным положением рук. <i>Прыжки:</i> на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. <i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.	32ч	Научится выполнять : различные виды ходьбы ,бега ,прыжков; метание мяча на дальность и точность,	Регулятивные • определять цель и план выполнения заданий на уроке под руководством учителя; • пользоваться спортивными принадлежностями в соответствии с принятыми нормами; • выполнять советы учителя по соблюдению основных правил гигиены учебного труда; • понимает инструкцию; • делает по образцу; • понимать сказанное однократно в нормальном темпе. Познавательные • ориентироваться в учебнике в поиске заданий, определять умения, которые будут сформированы;
Гимнастика с элементами акробатики	<i>Построение</i> в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки, выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; повороты на месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. <i>Акробатические упражнения:</i> упоры, седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа, перекувыль назад <i>Передвижение</i> по гимнастической стенке вверх и вниз, ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади,	18ч	Научится выполнять упражнения в висах и упорах, кувырки, стойку на лопатках; лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке	• осуществлять <i>наблюдение</i> объекта в соответствии с целями и способами, предложенными учителем; • проводить сравнение, классификацию, по заданным критериям; • осуществлять анализ объектов с выделением существенных признаков; • строить простой ответ Коммуникативные • отвечает на простые вопросы учителя и товарищей; • соблюдает простые нормы речевого этикета – здороваться, прощаться, благодарить; • слушает и понимает речь окружающих; ведет простой диалог

Лыжные гонки	Строевые упражнения с лыжами, передвижение ступающим и скользящим шагом с палками и без.	24ч	Научится передвигаться на лыжах ступающим шагом	
Подвижные и спортивные игры	Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); Подвижные игры. Элементы мини-футбола, баскетбола, волейбола.	25ч	Освоит упражнения в передачах, бросках, ловле мяча, ударах по мячу; соблюдение правил в играх	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-3Б класс

№	Тема урока	Дата	Коррек тировка	УУД	Знать/уметь
<i>Легкоатлетические упражнения 15ч</i>					
1	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры».			умение классифицировать; умение анализировать; умение сравнивать; умение работать в парах, группах; умение работать по алгоритму; умение контролировать Де; умение принимать, понимать учебную задачу;	Знать п о н я т и я: <i>темп, длительность бега</i> ; команды «Старт», «Финиш». технику безопасности на уроках. Уметь выполнять прыжки в длину с разбега, метать мяч в цель. пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта -прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч -пробегать дистанцию 1500 м
2	Зарождение Олимпийских игр».				
3	Представление о физических упражнениях».				
4	Подвижные игры « Гонка мячей по кругу» « Броски по воротам				
5	Бег в чередовании с ходьбой				

6н	Низкий старт 20–40 м Экскурсия				-бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия, - измерять результат подавать команды.
7	Бег по дистанции (70–80 м).				
8	Эстафеты. ОРУ.				
9	Подвижные игры « пустое место», « Белые медведи				
10	Метание мяча (150 г) на дальность.				
11	Бег на средние дистанции				
12 н	Кросс 1500 м Экскурсия				
13	Бег (6 мин). Преодоление препятствий.				
14 н	Преодоление препятствий. Урок - соревнование				
15	Бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба -90 м).				
16	Развитие выносливости.				
17	Бег (9 мин). Преодоление препятствий.				

18 н	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Урок - соревнование				
Подвижные игры 9ч					
19	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи»			умение классифицировать; умение анализировать; умение сравнивать; умение работать в парах, группах; умение работать по алгоритму; умение контролировать Де; умение принимать, понимать учебную задачу;	Знать названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. Уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.
20	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Броски по воротам»				
21	Подвижные игры: «Перебежки с выручкой».				
22 н	Подвижные игры: «Шишки желуди орехи». Урок - соревнование				
23	Подвижные игры: «Гуси-лебеди».				
24	Подвижные игры: «Пустое место». Развитие координации.				
25 н	Преодоление препятствий. Подвижные игры. Урок - соревнование				
26	Подвижные игры и эстафеты.				
27 н	Подвижные игры и эстафеты. Урок-"Что? Где? Когда?				
Баскетбол 4ч					
28	Ведение мяча , бросок мяча				Уметь: выполнять

	в цель.			умение классифицировать; умение анализировать; умение работать в парах, группах; умение работать по алгоритму; умение контролировать умение принимать, понимать учебную задачу;	передвижение с мячом и без мяча, повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.
29	Передача мяча.				
30 н	Остановка прыжком Урок-"Что? Где? Когда?				
31	Бросок мяча двумя руками из-за головы				
2 четверть (14 ч.)					
<i>Подвижные игры 3ч</i>					
32 н	Спортивные игры «Снайпер» Урок-"Что? Где? Когда?			умение классифицировать; умение анализировать; умение работать в парах, группах; умение работать по алгоритму; умение контролировать Де; умение принимать, понимать учебную задачу;	Знать названия и правила игр, правила проведения. Уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.
33	Подвижные игры «Охотники и утки», «Вызови по кругу»				
34	П/и «Круговая эстафета».				
<i>Гимнастика с элементами акробатики 18ч</i>					
35	Техника безопасности на уроках гимнастики				Знать названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий. Уметь выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости; Знать: правила ТБ на уроках
36	Кувырок вперед в стойку на лопатках				
37	Кувырок назад				
38	Эстафеты. Развитие силовых способностей				
39 н	Подтягивание Урок -игра				

				умение классифицировать; умение анализировать; умение работать в парах, группах; умение работать по алгоритму; умение контролировать Де; умение принимать, понимать учебную задачу;	гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема.
40	Опорный прыжок, согнув ноги				
41	Прыжок ноги врозь				
42	Лазание по канату в два приема				
43 н	ОРУ с предметами. Эстафеты Урок -игра				
44	Акробатическая комбинация				
45	Комплекс акробатических упражнений.				
46	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.				
47 н	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Урок -игра				
48	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».				

49	ОРУ. Игра «Не ошибись!».				
50	Развитие скоростно-силовых способностей				
51 н	Подвижные игры: «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Урок -игра				
52	Подвижные игры: «Наступление», «Метко в цель».				
Лыжная подготовка 21ч					
53	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке			умение классифицировать; умение анализировать; умение работать в парах, группах; умение работать по алгоритму; умение контролировать умение принимать, понимать учебную задачу; Умения: принимать, понимать учебную задачу, работать в парах, группах	Знать простейшие правила обращения с лыжным инвентарем, строевые приемы с лыжами, простейшие способы передвижения на лыжах, игры на лыжах, выработка необходимых качеств- ловкости, силы быстроты выносливости. Знать технику безопасности на занятиях. Уметь выполнять основные движения, перемещения, упражнения на лыжах
54	Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья				
55 н	Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах Урок -игра				
56	Температурный режим занятий на лыжах				
57	Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно				
58 н	Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие				

	и обратно Урок – эстафета			умение классифицировать; умение анализировать; умение работать в парах, группах; умение работать по алгоритму; умение принимать, понимать учебную задачу; Умения: принимать, понимать учебную задачу, работать в парах, группах	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным, одновременным двухшажным и бесшажным ходом, одновременным одношажным ходом. Выполнять подъемы в гору скользящим шагом, преодолевать бугры и впадины при спуске с горы. Выполнять поворот махом. Проходить дистанцию до 4 км.
59	Повороты переступанием на месте				
60 н	Ступающий шаг. Урок – эстафета				
61	Передвижение скользящим шагом без палок				
62 н	Передвижение скользящим шагом с палками Урок – эстафета				
63	Передвижение скользящим шагом с палками				
64 н	Движение ступающим шагом в подъем от 5-8° Урок-практикум.				
65	Движение ступающим шагом в подъем от 5-8°				
66 н	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке Урок-практикум.				
67	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке				
68 н	Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу Урок-практикум.				
69	Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием лыж				
70	Передвижение скользящим шагом с палками				

71 н	Встречные эстафеты Урок -игра				
72 н	Эстафеты с по- воротом во- круг флажка Урок -игра				
73 н	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м Урок -игра				
Волейбол 6ч					
74	Стойка и перемещение игрока			умение классифицировать; умение анализировать; умение работать в парах, группах; умение работать по алгоритму; умение принимать, понимать учебную задачу; Умения: принимать, понимать учебную задачу, работать в парах, группах	Знать:– правила безопасного поведения при подвижных играх;– названия и правила игр;– название оборудования, спортивного инвентаря. Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в шаге, в движении; выполнять броски мяча в цель.
75	Передача мяча сверху двумя руками в парах				
76 н	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Урок -игра				
77	Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге.				
78	Учебная игра «Пионербол»				
79н	Бросок мяча в цель в ходьбе, медленном беге. Урок -игра				
Подвижные игры 3ч					
80	Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Подвижная цель»			умение классифицировать; умение анализировать; умение работать в парах, группах; умение работать по алгоритму; умение принимать, понимать учебную задачу; Умения: принимать, понимать учебную задачу, работать в парах, группах	Знать названия и правила игр, Уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.
81	Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Снайперы»				
82 н	Игра в лапту по упрощенным правилам Урок – эстафета				

Легкоатлетические упражнения 17ч					
83 н	Легкая атлетика (9ч) Инструктаж по ТБ. Урок – эстафета			умение классифицировать; умение анализировать; умение работать в парах, группах;	Знать п о н я т и я: <i>эстафета, темп, длительность бега</i> ; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Уметь: выполнять строевые упражнения; правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метании малого мяча и бросках набивного мяча; бегать с максимальной скоростью 30 м, 60 м; бегать в равномерном беге до 5 минут; стартовать с высокого старта; выполнять прыжок в длину, высоту с места, с разбега;
84н	Развитие скоростных способностей Урок – эстафета			умение работать по алгоритму; умение контролировать Де; умение принимать, понимать учебную задачу; Умения: принимать, понимать учебную задачу, контролировать Де; работать в парах, группах	
85н	Бег на среднюю дистанцию Урок – эстафета				
86	Прыжки в высоту				
87	Контроль прыжков в длину с места.				
88н	Метание малого мяча Урок – эстафета				
89	Бросок набивного мяча				
90	Сдача контрольного норматива на выносливость (6-ти минутный бег).				
91	Сдача контрольного норматива на гибкость наклон вперед из положения сидя.				
92	Сдача контрольного норматива на скоростные способности (бег 30 м).				

93	Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание).				
94	Сдача контрольного норматива на координационные способности (челночный бег 3x10 м).				
95	Кросс 1500 м (учет)				
96	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.				
97	Метание в цель с 4-5 м.				
98	Развитие скоростно-силовых качеств				
99	Подвижные игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».				
100	Эстафеты с гимнастическими палками.				
101	Развитие скоростно-силовых способностей				
102	Игра в лапту по упрощенным правилам				

Н-НЕУРОЧНЫЕ ФОРМЫ-30ч

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

№	ТЕМА	Дата	Корректировка
1	Сдача контрольного норматива на выносливость (6-ти минутный бег).	27.04	
2	Броски больших и малых мячей, на дальность и в цель. Сдача	30.04	

	контрольного норматива на гибкость наклон вперед из положения сидя.		
3	Сдача контрольного норматива на скоростные способности (бег 30 м).	04.05	
4	Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание).	07.05	
5	Сдача контрольного норматива на координационные способности (челночный бег 3х10 м).	11.05	

Промежуточная аттестация

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения	Корректировка
1	Итоговый контроль: уровня физического развития	1		

Прогнозируемый результат: 2В-3Г

Обученность : 100%

Качество: 100%

УУД

	<i>Личностные</i>	<i>Регулятивные</i>	<i>Познавательные</i>	<i>Коммуникативные</i>	
<i>сформировано:</i>	66%	46%	38%	50%	
<i>По классу:</i>					50%

Согласно «Перечню учебного оборудования для общеобразовательных учреждений России (от 4 октября 2010 г. N 98 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений" зарегистрирован в Минюсте РФ 3 февраля 2011 г, регистрационный N 19682.)

Используемые пособия и оборудование (см. Приложение)