


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ г. ТОМСКА им. Г.А. ПСАХЬЕ

ПРИНЯТО:

Решением методического
объединения учителей
начальных классов МБОУ
Академического лицея
г. Томска им. Г.А. Псахье
Руководитель МО
 / Уртамова Е.Н.
Протокол № 11 от 27.08.2019г.

УТВЕРЖДЕНО:

Научно-методическим Советом
МБОУ Академического лицея
г. Томска им. Г.А.Псахье
Председатель Совета, директор
 / О.В.Починок
Протокол № 1 от 29.08.2019г.
Приказ № 401-С от 30.08.2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«физическая культура»**

Уровень начального общего образования

2 класс

Составитель: Кабанова И.С.

учитель физической культуры

ТОМСК – 2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- авторской программой В.И. Ляха.

УМК:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

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

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;

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

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов

и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и

др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Общая характеристика учебного предмета

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ « О физической культуре и спорте в системе образования»
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программе начального общего образования;
- Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

На прохождение курса физической культуры во 2 классе отводится 3 часа в неделю, курс рассчитан на 104 часа (34 учебные недели).

Ценностные ориентиры

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма– одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества– осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Планируемые результаты изучения курса

При разработке системы оценки достижений обучающихся в освоении содержания АООП НОО необходимо ориентироваться на представленный в Стандарте перечень планируемых результатов. В соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с РАС оценке подлежат личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Для оценки продвижения обучающегося с РАС в овладении социальными (жизненными) компетенциями может применяться метод экспертной оценки, который представляет собой процедуру оценки результатов на основе мнений группы специалистов (экспертов). Данная группа должна объединять всех участников образовательного процесса – тех, кто обучает, воспитывает и тесно контактирует с ребёнком. Состав экспертной группы определяется образовательной организацией и должен включать педагогических и медицинских работников (учителей, воспитателей, учителей-логопедов,

педагогов-психологов, социальных педагогов, врача психоневролога, невропатолога, педиатра), которые хорошо знают обучающегося. Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с РАС АООП НОО следует учитывать мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений поведения обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах (школьной и семейной). Результаты анализа должны быть представлены в форме удобных и понятных всем членам экспертной группы условных единиц: 0 баллов – нет продвижения; 1 балл – минимальное продвижение; 2 балла – среднее продвижение; 3 балла – значительное продвижение. Подобная оценка необходима экспертной группе для выработки ориентиров в описании динамики развития социальной (жизненной) компетенции ребенка. Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития ребенка, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

Основной формой работы участников экспертной группы является психолого-медико-педагогический консилиум.

На основе требований, сформулированных в разделе «IV. Требования к результатам освоения АООП НОО для обучающихся с РАС» ФГОС НОО обучающихся с РАС, образовательная организация при разработке АООП НОО разрабатывает собственную программу оценки личностных результатов с учетом типологических и индивидуальных особенностей обучающихся с РАС, которая утверждается локальными актами организации.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Оценка метапредметных результатов предполагает оценку продвижения обучающегося с РАС в овладении регулятивными, коммуникативными и познавательными универсальными учебными действиями, т.е. таких умственных действий обучающихся, которые направлены на управление своей познавательной деятельностью.

Основное содержание оценки метапредметных результатов на ступени начального общего образования строится вокруг умения учиться, т.е. той совокупности способов действий, которая, собственно, и обеспечивает способность обучающихся с РАС к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса.

Уровень сформированности универсальных учебных действий, представляющих содержание и объект оценки метапредметных результатов, может быть качественно оценён и измерен в следующих основных формах:

- достижение метапредметных результатов может выступать как результат выполнения специально сконструированных диагностических задач, направленных на оценку уровня сформированности конкретного вида универсальных учебных действий;
- достижение метапредметных результатов может рассматриваться как инструментальная основа (или как средство решения) и как условие успешности выполнения учебных и учебно-практических задач средствами учебных предметов;
- достижение метапредметных результатов может проявиться в успешности выполнения комплексных заданий на межпредметной основе.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися с РАС знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения.

Оценку этой группы результатов целесообразно начинать со второго полугодия 2-го класса, т. е. в тот период, когда у обучающихся уже будут сформированы некоторые начальные навыки чтения, письма и счета. Кроме

того, сама учебная деятельность будет привычной для обучающихся, и они смогут ее организовывать под руководством учителя.

Во время обучения в 1 классах, а также в течение первого полугодия второго класса целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу обучающихся, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся с РАС продвигается в освоении того или иного учебного предмета. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

В процессе оценки достижения планируемых личностных, метапредметных и предметных результатов должны использоваться разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга (стандартизированные письменные и устные работы, проекты, практические работы, творческие работы, самоанализ

Оценку этой группы результатов целесообразно начинать со второго полугодия 2-го класса, т. е. в тот период, когда у обучающихся уже будут сформированы некоторые начальные навыки чтения, письма и счета. Кроме того, сама учебная деятельность будет привычной для обучающихся, и они смогут ее организовывать под руководством учителя.

Содержание учебного предмета

Знания по физической культуре

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

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

Способы физической деятельности

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

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

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.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

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

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления 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 и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: 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: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

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

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Правила ТБ. на уроках физической культуры, л\а. Построение в шеренгу по росту.	1	Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с содержанием и организацией уроков физ. культуры; учатся слушать и выполнять команды «Равняйсь», «Смирно» «Вольно».
2	Правила ТБ. Строевые упражнения. Обучение понятию «высокий старт». Бег 30 м.	1	Строятся в шеренгу, колонну, выполняют комплекс утренней гимнастики, разучивают как принимается положение высокого старта и выполняют правила и играют в игру.

3	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Высокий старт. Бег 60м.	1	Повторяют построение в шеренгу, колонну, выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта на 60 м.
4	Бег 60м, 30 м.	1	Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют бег 3*10м на время.
5	Обучение прыжку в длину с разбега.	1	Выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, разучивают и выполняют прыжок в длину с разбега.
6	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1	Выполняют общеразвивающие упражнения, повторяют прыжок в длину с разбега и выполняют его на оценку.
7	Челночный бег 3*10. Подвижная игра.	1	Выполняют легкоатлетические упражнения, разучивают технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, выполняют прыжки вверх и в длину с места повторяют правила и играют в игру «Удочка»
8	Прыжок в длину с места. История фк.	1	Знакомятся какая польза от занятий физической культурой; выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжки вверх и в длину с места.
	Прыжок в длину с места-контроль.	1	Знакомятся когда появились первые спортивные соревнования; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют прыжок в длину с места и выполняют прыжок на результат.
10	Метание мал. мяча на дальность. Игра «Попади в цель».	1	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ; повторяют как выполнять метание мал. мяча на дальность, выполняют метание, разучивают правила и играют в игру «Попади в цель».
11	Метание на дальность. Эстафеты.	1	Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал. мяча на дальность, , повторяют и проводят эстафету
12	Метание на дальность-контроль. Повторение бега на выносливость.	1	Знакомятся как увеличивать и уменьшать скорость бега; выполняют беговые задания, выполняют метание на результат, выполняют упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.
13	Развитие двигательных качеств в беге на выносливость. Контроль пульса. Игра.	1	Знакомятся как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, повторяют нахождение пульса и контролируют самочувствие по частоте пульса.
14	Бег 500 м с высокого старта. Контроль	1	Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 500м с высокого старта на результат.
15	ТБ на уроках спортивными играми и подвижными играми. Игра.	1	Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с

			использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру.
16	Подвижная игра. Подъем туловища за 1 мин- контроль.	1	Разучивают строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют как выполняется подъем туловища из положения лежа на спине, выполняют упражнение на пресс.
17	Подвижная игра. Круговая эстафета.	1	Выполняют разминку, слушают правила игры и играют в нее, а также вспоминают правила круговой эстафеты и выполняют .
18	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Отжимание.	1	Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся какие качества развиваются при подтягивании на перекладине и как выполняется подтягивание.
19	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Отжимание.	1	Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся какие качества развиваются при подтягивании на перекладине и как выполняется подтягивание; выполняют подтягивание на результат.
20	Отжимание-контроль	1	Выполняют разминку, выполняют отжимание на результат; разучивают и выполняют эстафеты
21	Наклон вперед из положения стоя. Игра на внимание.		Выполняют комплекс дыхательной гимнастики, норматив наклон вперед из положения стоя.
22	Наклон вперед из положения стоя. Игра на внимание.	1	Выполняют комплекс дыхательной гимнастики, норматив наклон вперед из положения стоя на оценку.
23	Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Разучивают и выполняют новые упражнения в парах. Выполняют упражнения в парах: «тачка», «сиамские близнецы», «три ноги», Разучивают технику прыжка в высоту и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Чехарда»
24	Совершенствование прыжка в высоту. Подведение итогов 1 четверти.	1	Выполняют общеразвивающие упражнения по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, повторяют прыжок в высоту с разбега и выполняют его на оценку.
25	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Обучение вису углом на гимнастической стенке.	1	Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как выполняются висы и упоры ; разучивают и выполняют вис углом; разучивают правила и играют в игру.
26	Инструктаж по ТБ. Вис углом. Игра «Бегуны и прыгуны»	1	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, вис углом, знакомятся с простейшими

			элементами акробатики, выполняют перекаты в группировке.
27	Повторение техники кувырка вперед. Игра.	1	Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, выполняют задания в круговой тренировке.
28	Совершенствование техники кувырка вперед, стойка на лопатках	1	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, выполняют кувырок вперед на оценку.
29	Совершенствование «стойки на лопатках». Игра «Бегуны и прыгуны»	1	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост»; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку.
30	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке.	1	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают и выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами.
31	Лазание по гимнастической скамейке. Повторение упражнения «мост». Игра на внимание.	1	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, гим. упр. «мост».
32	Развитие равновесия. Совершенствование техники упражнения «мост».	1	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка»; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост».
33	Совершенствование упражнений «ласточка», кувырка вперед.	1	Знакомятся со значением физкультминуток для здоровья и принципами их построения; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «цапля» и «ласточка», кувырок вперед; соединяют упражнение в равновесии «ласточка» и кувырок вперед.
34	Развитие гибкости	1	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат».
35	ТБ при занятиях подвижными играми. Развитие ловкости.	1	Знакомятся с правилами безопасности в играх; выполняют ходьбу и бег с заданиями, выполняют строевые упражнения на оценку; повторяют акробатические упражнения: «стойка на лопатках», «мост», «полушпагат».

36	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад и вперед. Игра «города и флаги»	1	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, повторяют акробатические упражнения : наклон вперед сидя на полу, «мост» и «полушпагат», выполняют перекат назад в группировке и разучивают технику выполнения кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «города и флаги»
37	закрепление техники кувырка назад и вперед. Игра «города и флаги»	1	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют кувырок назад; повторяют правила и играют в игру «города и флаги»
38	Совершенствование кувырка назад и вперед. Игра.	1	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами; повторяют кувырок назад и выполняют его на оценку; играют в игру.
39	Разучивание упражнений для формирования правильной осанки.	1	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют способы лазанья и перелезания по гимнастической стенке, упражнения на формирование правильной осанки, выполняют лазанье и перелезание, упражнения для осанки, повторяют правила и играют в игру.
40	Лазанье по гимнастической стенке.	1	Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лазанье и перелезания по гимнастической стенке разными способами; повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повторяют правила и играют в игру «снайпер»
41	Развитие ловкости и координации.	1	Разучивают и выполняют: упражнения со скакалкой, ползание «по-пластунски»; повторяют правила и играют в игру «снайпер»
42	Совершенствование навыков перелезания через препятствие. Игра «снайпер»	1	Повторяют упражнения разминки со скакалкой, повторяют как правильно выполняется перелезание через препятствие и выполняют, повторяют ползание «по-пластунски» и выполняют ползание и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «снайпер»
43	Гимнастическая комбинация.	1	Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют упражнения «лодочка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; упражнения полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Снайпер»
44	Гимнастическая комбинация. Игра.	1	Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате,
45	Гимнастическая комбинация. Игра на внимание	1	повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на

			лопатках, «мост», кувырок назад, «полупагат», соединяют их в комбинацию и выполняют, играют в игру.
46	Гимнастическая комбинация. Игра «Салки с мячом»	1	Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют гимнастическую комбинацию и выполняют ее на оценку; играют в игру «Салки с мячом»
47	Эстафеты с обручем и мячом. Игра на внимание.	1	Выполняют ОРУ со скакалкой; разучивают и выполняют эстафеты с предметами и различными видами движений; играют в игру.
48	Эстафеты.	1	Выполняют ходьбу и бег, ОРУ, разучивают и выполняют эстафеты, лазаньем по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие; повторяют правила и играют в игру «Салки-ноги от земли»
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг. В зале: круговая тренировка	1	Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать, отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
50	ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг- 500м. В зале: круговая тренировка	1	Беседуют о значении занятий лыжами для здоровья; получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего шага на лыжах и выполняют движение ступающим шагом по лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
51	Совершенствование поворотов на месте. Обучение скользящему шагу В зале: передача мяча двумя руками из-за головы	1	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику поворота переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж и выполняют поворот на месте; двигаются ступающим и скользящим шагом по лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
52	Скользкий шаг. В зале: передача мяча двумя руками из-за головы	1	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику скользящего шага и выполняют движение скользящим шагом по дистанции до 1000м; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу

53	<p>Совершенствование скользящего шага. Подъем способом «лестница»</p> <p>В зале: развитие скоростно-силовых качеств</p>	1	<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают способы и технику подъема на возвышение: «лесенкой», технику спуска в основной стойке, выполняют подъем и спуск; выполняют движение скользящим шагом по дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
54	<p>Подъем способом «лестница». Скользящий шаг.</p> <p>В зале: развитие скоростно-силовых качеств</p>		<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают способы и технику подъема на возвышение: «лесенкой», технику спуска в основной стойке, выполняют подъем и спуск; выполняют движение скользящим шагом по дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
55	<p>Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.</p> <p>В зале: круговая эстафета</p>	1	<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; знакомятся какие бывают лыжные ходы, разучивают технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне разученным ходом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
56	<p>Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом</p> <p>В зале: круговая эстафета</p>	1	<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; знакомятся какие бывают лыжные ходы, разучивают технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне разученным ходом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>

57	спуск в основной стойке, торможение падением. В зале: челночный бег	1	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают поворот приставным шагом на месте и в движении, торможение падением, выполняют; повторяют подъем и спуск с возвышения применяя торможение падением; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
58	Попеременный двухшажный ход. падение на бок на месте и в движении под уклон. В зале: челночный бег	1	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают падение на бок на месте и в движении; повторяют поворот приставным шагом и переступанием на месте и в движении, выполняют; повторяют подъем и спуск с возвышения применяя падение на бок; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
59	попеременный двухшажный ход. Эстафеты. В зале: эстафеты	1	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют передвижение по дистанции до 1000м.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
60	Разучивание торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости. В зале: эстафеты	1	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают торможение лыжами «плугом»; выполняют передвижение по дистанции до 1500м. в медленном темпе, применяя торможение «плугом»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
61	Повторение пройденного материала. Эстафеты. В зале: передача мяча в парах	1	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют и выполняют движение на лыжах «змейкой»; подъем в горку ступающим шагом прямо и косо; передвижение по дистанции до 1500м. в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
62	Совершенствование попеременного двухшажного хода, поворотов, подъемов, спусков, торможение. В зале: передача мяча в парах	1	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 1500м. в среднем темпе, применяя ранее изученные хода, повороты, подъемы, спуск, торможение; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу.

63	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1000м В зале: передача мяча в парах	1	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне дистанцию 1000м в быстром темпе без учета времени; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
64	Повторение пройденного материала. Эстафеты.	1	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе, возвращаются в школу
65	ТБ на уроках п.и. и с.и. Передача мяча в парах.	1	Знакомятся с правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами;
66	передача и ловля мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	1	Выполняют упражнения с большим мячом; разучивают способы передачи мяча в парах : снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; повторяют правила и играют в игру «Охотник и утки»
67	Разучивание упражнений с мячами. Эстафеты с мячом.	1	Выполняют ОРУ с мал. мячом; разучивают способы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол ; разучивают правила и играют в игру «Мяч соседу»
68	Совершенствование навыков бросков и ловли мяча.	1	Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; разучивают и выполняют броски одной рукой в цель; разучивают правила и играют в игру.
69	Бросок и ловля мяча. Игра «Собачка»	1	Повторяют ОРУ с мячом; разучивают способы выполнения бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка»
70	Передача мяча в парах. Игра «Мяч из круга»	1	Выполняют ОРУ; повторяют технику передачи мяча на месте и в движении, повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»
71	Совершенствование передачи мяча. Игра «Ловишки с мячом»	1	Выполняют ОРУ; повторяют ведение в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с мячом»
72	Эстафеты с мячом.	1	Выполняют ОРУ; повторяют технику передачи мяча в парах, разучивают правила и играют в игру «Бросок мяча в колонне»

73	Прыжки на скакалке. Обучение	1	Выполняют ОРУ; внимательно изучают технику прыжка на скакалке, играют в игру «рыбак и рыбка»
74	Прыжки на скакалке. Игра «рыбак и рыбка»	1	Выполняют разминку, исполняют правильную технику прыжка на скакалке. Играют в игру «рыбак и рыбка»
75	Эстафеты.	1	Выполняют ОРУ; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»
76	Повторение бросков набивного мяча	1	Выполняют ОРУ без предмета; знакомятся с набивным мячом, какие бывают способы бросков набивного мяча, повторяют правильную технику броска набивного мяча из-за головы, выполняют броски в парах.
77	Совершенствование бросков набивного мяча. Подвижная игра.	1	Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски набивного мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, из-за головы, выполняют броски в парах; выполняют броски из-за головы на оценку.
78	Эстафеты с мячом.	1	Выполняют сами ранее разученные общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с мячом
79	ТБ на уроках п.и и с.и. Игра «Перекинь мяч»	1	Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют общеразвивающие упражнения; знакомятся какие бывают игры с мячом через сетку; разучивают передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку.
80	ТБ на уроках п.и и с.и. Обучение броскам мяча через сетку двумя руками сверху из-за головы, снизу.	1	Повторяют ОРУ; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами.
81	Броски мяча двумя руками из-за головы через сетку	1	Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют передачу мяча через сетку двумя руками из-за головы, разучивают правила игры «Пионербол»
82	Совершенствование передачи и ловли мяча. Взаимодействие в команде.	1	Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила «Пионербол»
83	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют подачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила игры.
84	Обучение передачи эстафетной палочки в круговой эстафете	1	Выполняют ОРУ; повторяют ТБ, знакомятся с эстафетной палочкой.
85	Передача эстафетной палочки. Челночный бег.	1	Выполняют ОРУ; повторяют технику передачи эстафетной палочки, технику челночного бега.
86	Прыжок в длину с места.	1	Выполняют ОРУ; вспоминают технику прыжка в длину с места, демонстрируют ее.

87	Подъем туловища за 30 сек-контроль. Игра.	1	Вспоминают технику выполнения подъёма туловища за 30 сек, максимально работая на результат.
88	ТБ по легкой атлетике. БЕГ 30 м, 60м.	1	Повторяют ТБ на уроках легкой атлетики; выполняют ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику бега на короткие дистанции.
89	ТБ по легкой атлетике Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок на гимнастический мат; повторяют прыжок в длину с места.
90	Обучение прыжкам через низкие барьеры. «Кто дальше прыгнет»	1	Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ с круговыми движениями, разучивают технику прыжков через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; выполняют эстафету
91	Эстафета по кругу с эстафетными палочками.	1	Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; вспоминают технику передачи эстафетной палочки.
92	Развитие выносливости.	1	Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; выполняют ОРУ , воспитывают в себе чувство выносливости.
93	Бег 500 м-контроль.	1	Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ, сдают контрольный норматив.
94	Отжимание, подтягивание.	1	Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ, вспоминают технику отжиманий и подтягиваний.
95	Прыжки со скакалкой.	1	Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; разучивают способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; разучивают технику и выполняют прыжок
96	Совершенствование навыков прыжков со скакалкой	1	Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют как выполняются прыжки со скакалкой в тройках (двое вращают, третий прыгает), делятся на тройки и прыгают.
97	Низкий старт.	1	Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; повторяют технику низкого старта и выполняют бег с ускорением;
98	Низкий старт. Эстафеты.	1	Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; разучивают и выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют технику «челночного бега» , выполняют бег на 30 м. на результат.
99	Развитие выносливости. Эстафеты	1	Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий

100	Метание мяча на дальность	1	Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание мал. мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»
101	Метание мяча на дальность.	1	Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку
102	Эстафеты. Подведение итогов.	1	Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.

8. Материально-техническое обеспечения образовательного процесса

Обеспечение учебного предмета «Физическая культура» включает:

печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений;

дидактический раздаточный материал: карточки по физкультурной грамоте;

информационно-коммуникативные средства: мультимедийные обучающие материалы, программы;

технические средства обучения;

экранны-звуковые пособия: видеофильмы и презентации по Олимпийскому, Паралимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм;

учебно-практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры;

модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование; скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование.