

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 92»

Приложение к
адаптированной основной общеобразовательной
программе начального общего образования
(приказ № 168 от 30.08.2019)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2-4 классы
(для детей с ЗПР)

Дрожжина Оксана Николаевна
(учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория)

г. Новокузнецк, 2019

Содержание

	Стр.
1. Пояснительная записка.....	3
2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».....	5
3. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.....	7
4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура».....	8
5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».....	9
6. Содержание учебного предмета «Физическая культура».....	11
7. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» с определением основных видов учебной деятельности учащихся.....	13
8. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.....	19

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований к результатам освоения АООП НОО для учащихся с ЗПР, с учётом программ, включённых в ее структуру.

В основу программы положено содержание программы по физической культуре начальной общеобразовательной школы по учебно-методическому комплексу «Школа России»

Программа построена с учетом специфики усвоения учебного материала детьми, испытывающие трудности в обучении, причиной которых являются различного характера задержки психического развития.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития **направлена на** укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

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

- укреплять здоровье, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействовать гармоническому физическому развитию;
- развивать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- формировать простейшие знания о личной гигиене, режиме дня, установку на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать морально-волевые качества;
- формировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Особенности детей с ЗПР:

Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и

неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Наряду с общеобразовательными ставятся следующие основные **специфические задачи**:

- исправлять недостатки физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- овладеть ребёнку основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формировать понимание связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладеть умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Адаптированная рабочая программа по физической культуре является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

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

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура во 2-4 классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

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

Работа с учебниками по «Физической культуре»

Большая часть учебного времени отводится практическим занятиям по физической культуре. Это правильно: на уроках физической культуры ребёнок должен двигаться, а не сидеть за партой и читать учебник. Авторы хотели, чтобы ребёнку было интересно, чтобы он смог закрепить знания, полученные на уроках физической культуры. Поэтому вопросы и проблемные ситуации должны стать предметом обсуждения, совместного действия с родителями в семье (прогулки, походы, игры).

Учебники «Физическая культура» состоят из двух книг и четырёх частей.

Книга первая, часть 1 – «Школьник и физкультура» (12 тем и приложение) – посвящена не просто знакомству ученика с образовательной областью «Физическая культура», но и подводит ребёнка к выводу, что двигательная деятельность занимает очень важное место в жизни школьника. С помощью рисунков и вопросов к ним ребёнок, рассуждая, самостоятельно находит ответы на вопросы: «Зачем нужно двигаться» (с. 8), «Зачем нужен режим дня?» (с. 12), «Как выполнять зарядку и физкультминутки?» (с. 14-17). В первой части учебника предлагается провести в классе соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья», а также выполнить вместе с близкими проект «Спортивный фотоальбом». Выполняя этот проект, ребёнок знакомится с видами спорта, которыми увлекаются члены его семьи.

Книга первая, часть 2 – «Как стать чемпионом» (13 тем и приложение) – посвящена знакомству учеников с основными физическими качествами человека и основными видами

движений. В рамках проблемного обучения ученикам предлагается чёткий план работы, алгоритм, с помощью которого он сможет самостоятельно познакомиться с физическими качествами человека и с видами движений, ответить на вопросы «Зачем они необходимы человеку?» и «Как их развить?».

Во второй части учебника детям также предлагается занимательный материал, помеченный заголовком «Для любознательных», который помогает расширению кругозора и формированию у ребёнка целостной картины мира. Для взаимодействия ребёнка с родителями предлагается проект «Я и мой папа (моя мама) – чемпионы!».

Книга вторая, часть 3 – «Ты и спорт» (13 тем и приложение) – посвящена истории развития физической культуры и спорта, показывает тесную связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. С помощью проблемных ситуаций, созданных в учебнике, ребенок отвечает на вопросы: «Как появились физические упражнения?», «Каким должен быть защитник Родины?», «Откуда появились Олимпийские игры?» и др. Знакомясь с историей физической культуры и спорта нашей страны, ребёнок узнает, что такое ГТО и ДОСААФ, какую роль они сыграли в истории государства и почему достижения спортсменов – это гордость страны. Знакомясь с видами спорта и спортивными играми, дети узнают, в чём их отличие.

Несколько тем под общим названием «Путешествуя, играем» не просто знакомят детей с играми народов мира и России, но и выстраивают тесную связь с большим разделом предметной области «Окружающий мир». Для совместной работы ребёнка и семьи в третьей части предлагаются два проекта «Спортивное генеалогическое древо моей семьи» и «Во что играли наши бабушки».

Книга вторая, часть 4 – «Я – сам (Как быть здоровым)» (12 тем и приложение) – посвящена самостоятельной деятельности и контролю за физическим развитием, физической подготовленностью и основам формирования здорового образа жизни. Этот практический раздел тесно связан с освоением знаний и способов двигательной деятельности. В данном разделе школьники учатся элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Многие темы 4-й части связаны и с формированием основ здорового образа жизни: «Как укрепить органы дыхания?», «Зачем нужно закаляться?», «Зачем нужны полезные привычки?», «Как оборудовать дома спортивный уголок?», «Зачем соблюдать правила в игре?», «Как собраться в поход?». Поэтому вопросы и проблемные ситуации должны стать предметом обсуждения, совместного действия с родителями в семье (прогулки, походы, игры). Задача взрослых сделать так, чтобы урок физической культуры стал интересным и помог открыть ребёнку удивительный и прекрасный мир движения, который стал бы неотъемлемой частью жизни ребёнка.

Для реализации целей и задач обучения по данной программе используется УМК по физической культуре издательства «Просвещение» В. И. Лях, А. А. Зданевич, «Физическая культура», учебник для 1-4 класса.

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования предмет «Физическая культура» изучается с 1-го по 4-й класс. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

На изучение курса в каждом классе начальной школы отводится по 3 ч в неделю. Курс рассчитан во 2—4 классах — по 102 ч (34 учебные недели в каждом классе).

В связи с тем, что добавлена одна учебная неделя (в соответствии с учебным планом), в данной рабочей программе добавлено еще 3 часа, таким образом, во 2-4 классах - по 105 часов.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»

Ценностные ориентиры начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

•формирование основ гражданской идентичности личности на основе:

-чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

-восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;

•формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

-доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

-уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

•развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

-принятия и уважения ценностей семьи и образовательной организации, коллектива и общества, и стремления следовать им;

-ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

-формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;

•развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

-развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

-формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

•развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

-формирование самоуважения и эмоционально- положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

-развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

-формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;

-формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением;
- 9) соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура»; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладения умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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.

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История комплекса ГТО.

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

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола, «Пионербол».

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» с
указанием основных видов учебной деятельности
2 класс**

№ п/п	Тематическое планирование	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	<p>Знания о физической культуре (4ч.) Организационно-методические указания. Физические качества. Режим дня. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.</p>	<p>Иметь представления о правилах безопасного поведения на уроках физической культуры. Знать о физических качествах человека. Представлять, что такое режим дня и для чего он нужен. Понимать, что такое частота сердечных сокращений и знать способы ее измерения.</p>
2	<p>Лёгкая атлетика (21ч.) Тестирование бега на 30м., с высокого старта, челночного бега 3х10м., метания мяча (мешочка) на дальность и точность, прыжка в длину с места. Различные беговые упражнения. Прыжок в длину и высоту с разбега. Броски набивного мяча. Преодоление полосы препятствий. Бег на 1000м.</p>	<p>Демонстрировать физические умения и навыки с помощью тестирования физических качеств. Различать виды бега. Проявлять выносливость в беге на 1000 м. Формировать понятие о технике выполнения прыжка в длину и высоту с разбега. Применять силовые качества при выполнении бросков набивного мяча. Уметь преодолевать быстро и без ошибочно полосы препятствий.</p>
3	<p>Подвижные игры (27ч.) Игры: «Кот и мыши», «Воробьи-вороны», «Осада города», «Играй, играй, мяч не теряй», «Белочка-защитница», «Вышибалы через сетку», «Школа мяча», «Хвостики», «У кого меньше мячей». Ловля, броски в кольцо и через волейбольную сетку, ведение мяча. Эстафеты с мячом. Круговые тренировки.</p>	<p>Иметь представления о правилах различных подвижных игр и уметь применять их в практической деятельности. Справляться с заданиями этапов круговой тренировки.</p>
4	<p>Подвижные игры с элементами баскетбола (14ч.) Ловля, броски в кольцо и ведение мяча. Эстафеты с мячом.</p>	<p>Различать такие понятия как: ловля, бросок, ведение при обращении с мячом и уметь выполнять их. Уметь выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо.</p>
5	<p>Гимнастика</p>	<p>Демонстрировать физические умения и навыки с помощью</p>

	<p>элементами акробатики (18ч.) Тестирования наклона вперед из положения стоя, подъема туловища из положения лежа за 30с., подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, виса на время. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках и голове, «мост». Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. Висы на перекладине и гимнастических кольцах. Круговые тренировки. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Вращение обруча. Лазание по канату. Упражнения на координацию движений.</p>	<p>тестирования физических качеств. Использовать врожденную гибкость при выполнении акробатических упражнений (кувырки, стойки) и уметь применять их для дальнейшего развития гибкости. Использовать упражнения на гимнастической стенке, гимнастических кольцах и перекладине для развития ловкости и силы. Уметь выполнять упражнения со скакалкой и обручем. Группировать полученные знания об гимнастических упражнениях в круговых тренировках. Демонстрировать ловкость и силу в лазании по канату.</p>
6	<p>Лыжная подготовка (21ч.) Ступающий и скользящий шаги с палками и без палок. Повороты переступанием без палок и с палками. Подъемы и спуски под уклон «елочкой» и «полуелочкой». Скользящий шаг «змейкой». Прохождение дистанции до 1,5 км. Торможение падением с палками. Обгон по дистанции. Подвижные игры на лыжах («Накаты»).</p>	<p>Выполнять приемы ступания и скольжения на лыжах с палками и без палок. Совершать повороты переступанием, подъемы и спуски под уклон разными способами. Выполнять скользящий шаг «змейкой». Проходить дистанцию на лыжах. Уметь тормозить падением при спуске. Знать и выполнять правила обгона по дистанции. Знать правила подвижных игр на лыжах («Накаты») и уметь применять их на практике.</p>

3 класс

№ п/п	Тематическое планирование	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	<p>Знания о физической культуре (4ч.) Организационно-методические указания на уроках физической культуры. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Закаливание.</p>	<p>Иметь представления о правилах безопасного поведения на уроках физической культуры. Знать, что такое пас и осознавать его значение для спортивных игр с мячом. Представлять, что такое закаливание и для чего оно нужно. Понимать, к категории каких игр относится волейбол и представлять особенности этого вида спорта.</p>

	Волейбол как вид спорта.	
2	Лёгкая атлетика (21ч.) Тестирование бега на 30м., с высокого старта, челночного бега 3x10м., метания мяча (мешочка) на дальность и точность, прыжка в длину с места. Различные беговые упражнения. Прыжок в длину и высоту с разбега. Броски набивного мяча. Преодоление полосы препятствий. Бег на 1000м.	Демонстрировать физические умения и навыки с помощью тестирования физических качеств. Различать виды бега. Проявлять выносливость в беге на 1000 м. Формировать понятие о технике выполнения прыжка в длину и высоту с разбега. Применять силовые качества при выполнении бросков набивного мяча. Уметь преодолевать быстро и без ошибочно полосы препятствий.
3	Подвижные игры (14ч.) Игры: «Перестрелка», «Флаг на башне», «Осада города».	Иметь представления о правилах различных подвижных и спортивных игр и уметь применять их в практической деятельности.
4	Подвижные игры с элементами баскетбола (10ч.) «Баскетбол». Ловля, броски в кольцо и ведение мяча. Эстафеты с мячом.	Иметь представления о правилах различных подвижных и спортивных игр и уметь применять их в практической деятельности. Различать такие понятия как: ловля, бросок, ведение при обращении с мячом и уметь выполнять их. Уметь выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо и через волейбольную сетку, футбольные упражнения ногами.
5	Подвижные игры с элементами волейбола (10ч.) «Пионербол», Ловля, броски через волейбольную сетку.	Иметь представления о правилах различных подвижных и спортивных игр и уметь применять их в практической деятельности. Уметь выполнять броски мяча через волейбольную сетку.
6	Подвижные игры с элементами футбола (7ч.) «Футбол». Футбольные упражнения.	Иметь представления о правилах различных подвижных и спортивных игр и уметь применять их в практической деятельности. Уметь выполнять футбольные упражнения ногами.
7	Гимнастика с элементами акробатики (18ч.) Тестирования наклона вперед из положения стоя, подъема туловища из положения лежа за 30с., подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, виса на время. Техника выполнения кувырка вперед и назад. Стойки на голове, руках. Лазанье и перелазание по гимнастической стенке.	Демонстрировать физические умения и навыки с помощью тестирования физических качеств. Использовать врожденную гибкость при выполнении акробатических упражнений (кувырки, стойки) и уметь применять их для дальнейшего развития гибкости. Использовать упражнения на гимнастической стенке, гимнастических кольцах, гимнастической скамейке и перекладине для развития ловкости и силы. Уметь выполнять упражнения со скакалкой и обручем. Группировать полученные знания о гимнастических упражнениях в круговых тренировках. Демонстрировать ловкость и силу в лазании по канату.

	<p>Висы на перекладине. Круговые тренировки. Прыжки в скакалку. Вращение обруча. Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Лазание по гимнастической скамейке.</p>	
8	<p>Лыжная подготовка (21ч.) Ступающий и скользящий шаги с палками и без палок. Повороты переступанием и прыжком. Подъемы под уклон «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой». Передвижение «змейкой». Прохождение дистанции до 1,5 км. Торможение «плугом». Одновременный и попеременный двухшажный ход. Спуски под уклон в основной и низкой стойках. Подвижные игры на лыжах («Накаты»).</p>	<p>Выполнять приемы ступания и скольжения на лыжах с палками и без палок. Совершать повороты переступанием и прыжком, подъемы и спуски под уклон разными способами. Выполнять передвижение «змейкой». Проходить дистанцию на лыжах. Уметь тормозить «плугом» при спуске. Знать и выполнять технику передвижения одновременным и попеременным двухшажным ходом. Знать правила подвижных игр на лыжах («Накаты») и уметь применять их на практике.</p>

4 класс

№ п/п	Тематическое планирование	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	<p>Знания о физической культуре (4ч.) Организационно-методические указания на уроках физической культуры. Спортивная игра «Футбол». Утренняя зарядка. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Физкультминутка.</p>	<p>Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры. Знать, что такое гимнастика, ее историю и значение в жизни человека. Использовать знания о футболе для анализа его правил. Понимать принципы использования упражнений утренней зарядки и физкультминуток.</p>
2	<p>Лёгкая атлетика (21ч.) Тестирование бега на 30м. и 60м., с высокого старта, челночного бега 3x10м., метания мяча (мешочка) на дальность и точность, прыжка в длину с места.</p>	<p>Демонстрировать физические умения и навыки с помощью тестирования физических качеств. Анализировать свои результаты. Различать виды бега. Проявлять выносливость в беге на 1000 м. Формировать понятие о технике выполнения прыжка в длину и высоту с разбега и способом «перешагивание».</p>

	Различные беговые упражнения. Прыжок в длину и высоту с разбега и способом «перешагивание». Броски набивного мяча. Преодоление полосы препятствий. Бег на 1000м.	Применять силовые качества при выполнении бросков набивного мяча. Уметь преодолевать быстро и без ошибочно полосы препятствий.
3	Подвижные игры (14ч.)	Знать правила различных подвижных игр и применять эти правила в практической деятельности.
4	Подвижные игры с элементами баскетбола (10ч.) «Баскетбол». Ловля, броски в кольцо, ведение мяча. Эстафеты с мячом.	Знать правила спортивных игр и применять эти правила в практической деятельности. Воспринимать и оценивать понятия: ловля, бросок, ведение при обращении с мячом и уметь выполнять их. Уметь выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо.
5	Подвижные игры с элементами волейбола (10ч.) «Волейбол», «Пионербол». Ловля, броски через волейбольную сетку.	Знать правила различных спортивных игр и применять эти правила в практической деятельности. Уметь выполнять броски мяча через волейбольную сетку.
6	Подвижные игры с элементами футбола (7ч.) «Футбол», Эстафеты с мячом. Футбольные упражнения (пас, ведение).	Знать правила различных спортивных игр и применять эти правила в практической деятельности. Уметь выполнять футбольные упражнения ногами.
7	Гимнастика с элементами акробатики (18ч.) Тестирования наклона вперед из положения стоя, подъема туловища из положения лежа за 30с., подтягивания и отжиманий, виса на время. Техника выполнения кувырка вперед и назад. Стойка на голове и руках. Лазанье и по гимнастической стенке. Круговые тренировки. Прыжки в скакалку. Вращение обруча. Лазание по канату. Упражнения на гимнастических кольцах и бревне. Различные висы.	Демонстрировать физические умения и навыки с помощью тестирования физических качеств. Уметь выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки) и находить ошибки в технике выполнения. Использовать упражнения на гимнастической стенке, гимнастическом бревне для развития ловкости, силы и координации. Использовать полученные навыки при выполнении упражнений со скакалкой и обручем. Группировать полученные знания об гимнастических упражнениях и самостоятельно проводить круговые тренировки. Демонстрировать ловкость и силу в лазании по канату. Знать виды висов. Выполнять опорный прыжок.

	Опорный прыжок.	
8	<p>Лыжная подготовка (21ч.)</p> <p>Ступающий и скользящий шаги с палками и без палок. Подъемы под уклон «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой».</p> <p>Передвижение «змейкой».</p> <p>Прохождение дистанции до 2 км. Торможение «плугом».</p> <p>Одновременный и попеременный двухшажный ход.</p> <p>Одновременный и попеременный одношажный ход. Спуски под уклон в основной стойке. Подвижные игры на лыжах («Накаты», «Подними предмет»).</p>	<p>Правильно выполнять приемы ступания и скольжения на лыжах с палками и без палок.</p> <p>Уметь совершать подъемы и спуски под уклон разными способами.</p> <p>Выполнять передвижение «змейкой». Проходить дистанцию на лыжах изученными ходами. Уметь тормозить «плугом» при спуске. Знать и выполнять технику передвижения одновременным и попеременным двухшажным и одношажным ходами. Знать правила подвижных игр на лыжах («Накаты», «Подними предмет»), уметь применять их на практике и анализировать действия соперников.</p>

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Учебно-методический комплект:

В.И.Лях. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы». Москва, «Просвещение». 2016.

В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 классы». Учебник для общеобразовательных организаций. Москва, «Просвещение». 2015.

В.И.Лях «Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4». Москва, «Просвещение». 2019.

Учебно-наглядные пособия

Книги о спортсменах

Книги о видах спорта

Печатные пособия

Таблицы по правилам техники безопасности

Электронные образовательные ресурсы

Название сайта	Электронный адрес.
Федеральный российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru
Министерство образования и науки РФ	http://mon.gov.ru/
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru
Русский образовательный портал	http://www.gov.ed.ru
Образовательный портал «Учеба»	http://www.uroki.ru
Образовательный портал Nachalka.com	http://www.nachalka.com/
Издательство «Дрофа»	http://www.drofa.ru
Приложение web 2,0 для поддержки обучения.	http://learningapps.org/

Технические средства обучения (ТСО)

Музыкальный центр

Учебно-практическое оборудование

Мяч набивной (медицинбол)

Мяч резиновый (малый, большой)

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч футбольный

Мяч теннисный

Мяч для метания (150г)

Сетка для переноса мячей

Обруч гимнастический

Палка гимнастическая

Скакалка

Коврик гимнастический

Мат гимнастический

Конь гимнастический

Козёл гимнастический

Мост гимнастический подкидной

Перекладина навесная

Стенка гимнастическая

Скамья гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Лыжный инвентарь

Канат для перетягивания

Сетка волейбольная

Конусы
Жилетки игровые
Табло перекидное
Аптечка медицинская