

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Куртамышская средняя общеобразовательная школа №2»	
<p>«Рассмотрено» На заседании школьного методического объединения (ШМО) Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Куртамышского района «Куртамышская СОШ №2»,</p> <p>Протокол № 1 от 31.08.2023 г. Руководитель ШМО <u>Кирилова Л.М.</u></p>	<p>«Утверждено» На заседании Педагогического совета Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Куртамышского района «Куртамышская СОШ №2»,</p> <p>Протокол № 1 от 31.08.2023 г.</p>
<p>«Введено в действие», приказ от 31.08.2022 г. № 1 Директор <u>Малетина Л.Л.</u> Л.Л. Малетина</p>	<p>«Введено в действие», приказ от <u>30.08.2023г</u> Директор _____ Л.Л. Малетина</p>
<p>«Введено в действие», приказ от <u>30.08.2023г</u> Директор _____ Л.Л. Малетина</p>	<p>«Введено в действие», приказ от <u>30.08.2023г</u> Директор _____ Л.Л. Малетина</p>

Рабочая программа

**учебного предмета «Физическая культура» для детей с ОВЗ
организационного раздела ООП учебного плана по ФОП (2
класс, базовый уровень)**

**Составитель: Булатова О.М, учитель физической культуры
высшей квалификационной категории.**

Куртамыш – 2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета
3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане
4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета
5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета,
6. Содержание учебного предмета
7. Календарно-тематическое планирование по Физической культуре 2 класс для детей с ОВЗ задержка психического развития классно-урочная форма
8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе курса физическая культура для учащихся общеобразовательных школ В.И. Лях соответствующая ФГОС НОО рекомендованная Министерством образования и науки РФ и адаптированная под использование в учебно-воспитательном процессе при обучении детей с ограниченными возможностями здоровья.

Учебник, использующийся для обучения: Физическая культура, 1-4 класс / В.И. Лях – Просвещение изд., - М.: 2016, 176 с.

Освоение учебного материала в 2018-2019 учебном году осуществляется по следующему календарному учебному графику - 3 академических час в неделю, общей трудоёмкостью учебного материала 99 академических часов в год по классно-урочной форме / 0,5 академического часа в неделю, общей трудоёмкостью учебного материала – 16,5 академических часа по индивидуальному обучению на дому

Изучение физическая культура в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- 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.

В результате изучения данного предмета реализуются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- обучение методике движений;

- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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 определенным 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 (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

При составлении рабочей программы использовался **учебно-методический комплект:**

для учителя: учебник Физическая культура, 1-4 класс / В.И. Лях – Просвещение изд., - М.: 2016, 176 с.

для учащихся: учебник Физическая культура, 1-4 класс / В.И. Лях – Просвещение изд., - М.: 2016, 176 с.

2. Общая характеристика учебного предмета.

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

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.

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. 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

Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; выполнять челночный бег (3 x 10) м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Подвижные 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.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры во 2 классе для детей с ОВЗ выделяется 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели),

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

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».

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.

2. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

3. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

4. Содействие воспитанию волевых и нравственных качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья»;
- стремление одержать победу в игре;
- освоение роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению;
- оценивать жизненные ситуации и поступки;
- адекватная позитивная самооценка;
- проявлять познавательный интерес к изучению предмета;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
- определять цель выполнения заданий на уроке под руководством учителя;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- уметь оценивать правильность выполнения действия;
- вносить необходимые коррективы с учетом сделанных ошибок, под руководством учителя;
- использовать в своей деятельности спортивное оборудование и инвентарь.

Познавательные УУД:

- ознакомление с ролью и значением уроков физической культуры, с требованиями к одежде, обуви, с правилами поведения во время занятий, с правилами подвижных игр;
- ознакомление с выполнением организующих и строевых команд, разминки, ходьбы, бега, с техникой выполнения физических упражнений, с техникой выполнения акробатических упражнений, техникой лыжных ходов, сдачей тестов и контрольных нормативов.

Коммуникативные УУД:

- уметь договариваться и приходить к общему решению в игре;
- участвовать в диалоге на а. уроке и в жизненных ситуациях;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- взаимодействовать со сверстниками в игре;
- контролировать действия партнера

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований

6.Содержание учебного предмета» Физическая культура»

№	Разделы и темы	Количество часов по классам
		2класс
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков
3	Физическое совершенствование:	102
	-гимнастика с основами акробатики	24
	-легкая атлетика	24
	-лыжная подготовка,	30
	-подвижные игры	24
	Итого:	102

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

2 класс

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Теоретические сведения

Оздоровительное значение дозированной ходьбы и бега. Оздоровительное значение медленного бега. Виды легкой атлетики. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба широким свободным шагом. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба

коротким и длинным шагом. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба в приседе. Ходьба с преодолением простейших препятствий. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег по кругу, по размеченным участкам дорожки. Бег в спокойном темпе с изменением направления движения, длины шагов. Бег в спокойном темпе с преодолением двух простейших препятствий.

Высокий и низкий старт (техника). Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом.

Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 3-5 метров шагом или медленно бегом.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед, в движении правым и левым боком, с различными положениями рук. Прыжки с поворотами на 90°. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки через длинную качающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой (без остановки не более 15 сек). Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки с высоты до 30 см на мягкость приземления. Прыжки в длину с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в парах на расстоянии 3 м.

Метание мяча с места в вертикальную цель (2x2 м) из-за головы правой и левой рукой с расстояния 3-4 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с

места в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 3-4 м правой и левой рукой. Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (0,5- 1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять высокий и низкий старт.
2. Уметь выполнять прыжки через длинную качающуюся скакалку.
3. Уметь метать мяч в вертикальную цель с места.
4. Уметь метать мяч на дальность.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Малоподвижные игры. «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Совушка», «День и ночь», «Через холодный ручей», «Отгадай, чей голосок?».

Игры с бегом и прыжками. «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Вызов номеров», «Смотри сигнал», «Пятнашки», «Смена сторон», «У ребят порядок строгий».

Игры с мячом. «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Гонка мячей», «Выстрел в небо», «Пингвины с мячом», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Брось – поймай!», «У кого меньше мячей?».

Эстафеты. Линейные эстафеты с подлезанием и перелезанием. Встречные и линейные эстафеты с предметами, с передачей мяча, с ведением мяча, с ведением и передачей мяча, с броском в корзину.

Требования к обучающимся:

1. Знать названия изученных подвижных игр и правила их проведения.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР

Средства для формирования навыков и умений

Упражнения с большими мячами. Комплексы упражнений с мячами.

Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, повороты). Высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ловля и передачи мяча в парах двумя руками от груди, снизу, от головы, отскоком от пола. Передача мяча одной рукой (правой, левой) от плеча. Передвижение игрока в стойке. Остановка прыжком. Ведение мяча правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой на месте; в движении с изменением скорости (шагом, медленно бегом) и направления. Бросок мяча двумя руками от груди в корзину с расстояния 3 м. Броски в корзину после ведения и остановки.

Требования к обучающимся:

1. Уметь бросать и ловить мяч.
2. Уметь вести мяч правой и левой рукой на месте.

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Название гимнастического инвентаря и оборудования. Признаки правильной осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Расчет на «первый-второй». Расчеты «по три», «по четыре», «по пяти». Повороты на месте направо (налево) по команде. Поворот кругом по разделениям. Равнение в шеренге направо и налево. Перестроение из одной в две и в три шеренги. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Ходьба по диагонали. Рапорт. Размыкание по расчету «шесть – три – на месте» и «девять – шесть – три – на месте».

Общеразвивающие упражнения. Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов на месте и в движении. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вперед, другую в сторону; одну руку вверх,

другую на пояс и др.). Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками, с набивными мячами 1 кг, на гимнастических скамейках.

Элементы акробатики. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Комбинация из освоенных элементов на 16 счетов.

Танцевальные движения. Шаг галопа. Шаги галопа в парах. Шаг польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.

Лазанье и перелезание. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре присев, в упоре стоя согнувшись. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, по диагонали одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Перелезание через препятствие (коня). Проползание под препятствием высотой 40-50 см. Преодоление полосы из 3-4 препятствий, которая включает перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 40-50 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Равновесие. Ходьба по напольному бревну прямо, правым и левым боком с различными положениями и движениями рук. Повороты на носках и одной ноге. Приседание и переход в упор присев, переход в упор стоя на колене. Комбинация из освоенных элементов.

Висы и упоры. Висы присев, стоя и лежа. Упоры присев, стоя и лежа. Упор присев на одной ноге.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять строевые упражнения.
2. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.
3. Уметь выполнять сочетание изученных танцевальных шагов.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья и закаливания организма. Особенности дыхания, требования к температурному режиму во время занятий лыжной подготовкой. Подготовка инвентаря для занятий лыжами.

Средства для формирования навыков и умений

Построение с лыжами в руках. Укладка лыж на снег. Надевание креплений. Повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж. Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом. Одноопорное скольжение. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Подъем на склон наискось, «лесенкой». Спуски со склона в основной стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием на выкате со склона. Подъем «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции (до 1 км) на лыжах в спокойном темпе.

Игры. «За мной!», «На буксире», «Подними предмет».

Эстафеты. Линейные и встречные эстафеты с этапом до 40 м.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять торможение «плугом».
2. Уметь выполнять повороты переступанием на выкате со склона.
3. Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом.
4. Уметь выполнять подъем «лесенкой» и «ёлочкой»

7.Календарно-тематическое планирование по Физической культуре 2 класс для детей с ОВЗ задержка психического развития классно-урочная форма

№ п/п	Тема	Кол-во часов	дата	Характеристика деятельности
	Лёгкая атлетика	(9)	(24)	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
	Знания о физической культуре	3		
	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.	1		
	Название метательных	1		

	снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.			Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
	Техника безопасности на уроках.	1		Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
	Способы физкультурной деятельности			Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
	Основы знаний и умений.			
	Приемы закаливания			
	Способы саморегуляции и самоконтроля.			
	2.Физическое совершенствование.			
	Лёгкая атлетика	(9)		
1	Построение в шеренгу, колонну Упражнения для формирования осанки .П/игры. Техника безопасности.	1		Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
2	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, пятках, полуприседе.	1		Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
3	Обычная ходьба с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом.	1		Описывать технику разучиваемых акробатических, беговых, прыжковых и других атлетических упражнений.
4	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с опред. положением рук и прыжком на двух ногах. Игра «Будь ловким!».	1		
5	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. Подвижная игра «Смена мест»..	1		
6	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Комплекс упражнений для	1		

	формирования правильной осанки. Игра «Пятнашки».		
7	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. Игра «Кот и мышь».	1	
8	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. Игра «Эстафета зверей».	1	
9	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	1	
10	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	1	
11	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	2	
12	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них.	1	
13	Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	1	
14	Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах.	1	
15	Прыжки через длинную, неподвижную и качающуюся скакалку.	1	
16	Многоскоки. Прыжки через скакалку.	1	
17	Многоскоки. Прыжки через скакалку.	1	
18	Ловля и передача мяча в		

	парах, на месте. Игра « Мяч водящему»,	1		
19	Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча.	1		
20	Ведение мяча на месте и в шаге. Броски мяча. П/игры	1		
21	Гимнастика с основами акробатики Знания о физической культуре (1 час) История появления современного спорта	(24)	(24)	<p>С помощью учителя: Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>
22	Способы самостоятельной деятельности (1 час) Измерение пульса на занятиях физической культурой			
23	Техника безопасности на уроках гимнастики. Лазание по гимнастической скамейке, стенке.	1		
24-25	Строевые упражнения. О. Р. У с гимнастической палкой. Лазание по гимн.скамейке, стенке	2		
26-27	Совершенствование техники лазания и перелезания. Игра «Дождик .	2		
28-29	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке	2		
30-31	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Подтягивание в висе	2		
32-33	Построение в две шеренги. Лазание по	2		

34-35	наклонной гимнастической скамейке. Игры. Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Дорожка».	2		
36-37	Ходьба на носках по линии, скамейке Комплекс упражнений «Скамеечка».	2		
38-39	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков	2		
40-41	Упражнения в равновесии. Танцевальные упражнения.	2		
42	Танцевальные упражнения. П/игры	1		
43-44	Гимнастическая полоса препятствий. П/игры.	2		
45	Прыжки через скакалку. П/игры.	1		
46	Прыжки через скакалку. Перестроение в 2, 3 колонны. Подвижные игры.	1		
47-48	Подвижные игры.	2		
49	Лыжные гонки Способы самостоятельной деятельности (1 час) Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	(30) 1	(30)	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
50	Оздоровительная физическая культура (1 час) Закаливание организма под душем	1		Выявлять характерные ошибки при выполнении лыжных ходов.

				Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.
51	Техника безопасности на уроках л/ подготовки. Выбор лыж. Форма лыжника.	1		Объяснять технику выполнения спусков на лыжах.
52	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Попеременный двухшажный ход.	1		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
53	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	2		Осваивать технику ходьбы и спусков на лыжах.
54-55	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке.	2		Проявлять координацию при выполнении ходьбы на лыжах, спусков на лыжах.
56-57	Подъемы и спуски. Развитие выносливости.	2		
58-59	Ступающий и скользящий шаг с палками. Переноска и надевание лыж.	2		
60-61	Ступающий и скользящий шаг с палками .	2		
62-63-64	Подъемы и спуски под уклон. Повороты переступанием.	3		
65-66	Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон	2		
67-68	Ступающий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон.	2		
69	Передвижение на лыжах до 1км.	1		
70-71	Прыжки через скакалку. Игра в пионербол.	2		

72	Игра в пионербол	1		
73-78	Подвижные игры с элементами футбола.	6		
79	Подвижные спортивные игры. Оздоровительная физическая культура (1час) Дыхательная и зрительная гимнастика	(24)	(24)	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать с помощью учителя технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения ,управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
80	Т/Б. Игры	1		
81	Метание малого мяча в цель .П/игры	1		
82	Метание малого мяча в цель. Многоскоки. П/игры	1		
83	Многоскоки. Прыжки через скакалку.П/игры.	1		
84	Прыжки через скакалку П/игры	1		
85	Названия и правила игр. П/игры.	1		
86	Тесты: Челночный бег 3x10 м. Подтягивание	1		
87	Тесты: Упражнение на гибкость. Бег в течение 6 мин.	1		
88	Бег 30м. Подвижные игры.	1		
89	Оборудование, инвентарь, организация подвижных игр.	1		
90	Правила поведения и безопасности при проведении подвижных игр.	1		
91-92	Подвижные игры.	2		
93	Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах	1		

94	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	1	
95	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	1	
96-97	Соревнования и круговые эстафеты до 20м. Игра «Космонавты».	2	
98	Полоса препятствий. Игра «Мы – веселые ребята!»	1	
99-100	П/игры.	2	
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
102	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	

8.Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса, осуществляемого по предмету» Физическая культура».

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
2. Печатные пособия		
3. Технические средства обучения		
4. Экранно-звуковые пособия		
5. Игры и игрушки		
6. Оборудование спортивного зала.		
	Маты, мячи, скакалки, кубики, скамейки, секундомер, свисток, гим.палки.	

Учебно-методические средства обучения

1. ФГОС начального общего образования
2. Примерная программа начального общего образования.
3. Физическая культура, 1-4 класс / В.И. Лях – Просвещение изд., - М.: 2016, 176 с.
4. Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс / А.Ю. Патрикеев «Вако», - М.: 2016, 272 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://минобрнауки.рф/>
2. <http://www.edu.ru/>