

Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора школы
от 28.09.2020 г. № 228 - ОД

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура (адаптивная)»
для глухих обучающихся
3 класса

Срок реализации – 1 год

Разработчик: Бобылева Т.И., учитель физической культуры

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
протокол № 3 от 19.09.2020

Тамбов 2020

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования глухих обучающихся (вариант 1.2).

Цель:

данного учебного предмета является коррекция недостатков психофизического развития глухих обучающихся.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- Формировать и развивать словесную речь глухих обучающихся в процессе обучения;

«Физическая культура»

Предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура (адаптивная)», который имеет физкультурно-адаптационную направленность, т.е. направлен на реабилитацию и адаптацию обучающихся с нарушением слуха к окружающей среде, обществу и различным видам деятельности средствами и методами физической культуры.

Настоящая рабочая программа учитывает индивидуальные и возрастные особенности обучающихся 3 класса. Учащиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, усваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность, развивают словесную речь.

Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура(адаптивная)» в 3 классе отводится 3 часа в неделю, всего 99 часов (33 учебные недели).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» разработаны в соответствии с особенностями структуры и содержания данного курса.

Личностные результаты:

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. У обучающегося будут сформированы:
 - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
 - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

Познавательные:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению упражнений.

Коммуникативные:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной

деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности человека;
- овладение первоначальными умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);

Учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять передвижения на лыжах скользящим шагом;
- выполнять строевые упражнения;

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; способам и особенностям движений и передвижений человека;
- изменять направления и скорость движения различными способами; составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены; составлению комплексов утренней зарядки;

Во время обучения в третьем классе целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу обучающихся, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении 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.

Содержание учебного предмета

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств

Способы физкультурной 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. Соблюдение правил игры.

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).

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 и т.д.). Акробатические элементы: кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке.

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. Челночный бег с кубиками 3/10м. Бег с высокого старта на 30 метров.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места; в длину с разбега 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. *Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход; спуски в основной стойке, подъем «лесенкой», торможение «плугом».

Подвижные игры

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.

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».

Адаптивная физическая реабилитация

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1

кг) по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Коррекционно-развивающие упражнения.

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маленький», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с маленькими мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам спомощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»,

«Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с двух- трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку. Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей ит.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в

сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 3-5 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

6. Тематическое планирование (3 часа в неделю)

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
		Класс 3
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы физической деятельности	3
3	Физическое совершенствование: - Гимнастика с элементами акробатики - Легкоатлетические упражнения - Лыжная подготовка - Подвижные игры - Адаптивная физическая реабилитация	18 24 21 27 3
Всего:		99

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места, см	166	141 – 152	123	157	127-141	107
Бег 30 м с высокого старта, с	5,0	6,5– 5,6	6,6	5,2	6,5 – 5,6	6,6
Челночный бег 3x10 м, с	8,6	9,5– 9,0	9,9	9,1	10,0-9,5	10,4
Наклон вперед из положения сидя, см	8	4-6	2	14	7 - 10	3
Бег 500 м	Без учета времени					
Ходьба на лыжах 1,5 км	Без учета времени					

**Описание материально – технического
обеспечения Учебно-
практическоеоборудование**

1. Канатдлялазанья
2. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4м)
3. Мячи: баскетбольные, волейбольные,футбольные
4. Скакалкагимнастическая
5. Матгимнастический
6. Гимнастическиепалки
7. Стенкагимнастическая
8. Кегли
9. Обручи
10. Флажки
11. Рулеткаизмерительная
12. Лыжи
13. Ноутбук

Учебно-методическоеобеспечение

1. Бабенкова Е.А.. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми» 2003 г.. Книга посвящена физическому воспитанию детей с ослабленным здоровьем, даны рекомендации по общему и индивидуальному контролю за состоянием здоровья детей, новые подходы в методах физического воспитания детей при различных заболеваниях, даны соответствующие комплексы физическихупражнений.
2. Баландин Г.А. Урок физической культуры в современной школе I- Пвыпуск//методическое пособие для учителей 2014г.//.
3. ЛукьяненкоВ.П.. Физическая культура: «Основы знаний».(2013 г.) В помощь учащимся для овладения способами творческого применения двигательных навыков иформирование представлений собственного организма и умение осуществлять самостоятельную деятельность по разработке и реализации программы физического самосовершенствования.
4. В.И.Лях // Рабочие программы. Физическая культура. 1 – 4 классы. ФГОС//М.2011год;
5. Примерная АООП НОО для глухих детей.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 2 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура» **В.И. Ляха, А.А. Зданевича**. М, «Просвещение», 2011 год.

Цель:

данного учебного предмета является коррекция недостатков психофизического развития глухих обучающихся.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- Формировать и развивать словесную речь глухих обучающихся в процессе обучения;

2.Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Особенностью физической культуры как подготовка учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как

частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Основные содержательные линии

В данной программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает: 1) значения роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; 3) комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Вторая содержательная линия включает: 1) знания о физических упражнениях, их роли и значения в физической подготовке человека, правилами их выполнения; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности; 3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

3. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане

Согласно федеральному базисному учебному плану и учебному плану школы на предмет «Физическая культура» в 2- классе отводится по 3 учебных часа в неделю.

Общее число часов в 2 классе составляет 102 часов.

4.Ценностные ориентиры содержания предмета «Физическая культура»

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях

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

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Регулятивные:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

Познавательные:

- осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению упражнений.

Коммуникативные:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия.

6. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№	Вид программного материала	Количество
		Класс 2
1	<i>Базовая часть</i>	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
	Легкоатлетические упражнения	21
	Лыжная подготовка	18
Всего:		75
2	<i>Вариативная часть</i>	
2.1	Подвижные игры	3
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	6
2.3	Легкая атлетика	9

2.4	Лыжная подготовка	9
Всего:		27
Итого по видам программного материала		
1	Подвижные игры	21
2	Гимнастика с элементами акробатики	24
3	Легкоатлетические упражнения	30
4	Лыжная подготовка	27
ИТОГО:		102

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения —

подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Уровень физической подготовки в 2 классе

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Формы организации учебного процесса			
<i>Формы учебных занятий</i>	<i>Методы</i>	<i>Формы организации работы учащихся</i>	<i>Виды деятельности учащихся</i>
Лекция	Объяснительно - иллюстративный опрос	Фронтальная	Являются активными слушателями
Учебный практикум	Деятельностный подход	Индивидуальная	Самостоятельно создают вольные упражнения по гимнастике
Практикум	Частично-поисковый	В парах	Выполняют развивающие

	Проверочные беседы		упражнения, Освобождённые учащиеся - отвечают по вопросам.
Учебная игра	Проблемный наблюдение	Групповая	Учатся правильно играть в подвижные и спортивные игры
Проблемная дискуссия	Исследовательский		Проводят исследования
Межпредметный интегрированный урок	тестирование		Освобождённые учащиеся по состоянию здоровья: готовятся по учебнику, по пройденному материалу и отвечают, создают и защищают рефераты .презентации
Основные формы контроля			

Фронтальный
Кросс
Самостоятельная работа
Тесты, экспресс -тестирование
Контрольные упражнения

**ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ТОГБОУ «Школа-интернат для детей сОВЗ 2016- 2017г.**

1-4 классы

Четверть	1 четверть									2 четверть							3 четверть										4 четверть							
Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8
Кол-во часов в месяц	Сентябрь 12 часов			Октябрь 15 часов						Ноябрь 9 часов			Декабрь 12 часов				Январь 8 часов			Февраль 11 часов				Март 8 часов			Апрель 12 часов				Май 12 часов			
Кол-во часов в четверти	Всего-27 часов									Всего -21 часов							Всего - 24 часов										Всего-27 часов							
1-2 классы	Легкоатлетические упражнения 15 часов (спортплощадка)					Гимнастика с элементами акробатики 12 часов (спортзал)				Подвижные игры 21 часов (игровой зал)							Лыжная подготовка 24 часов										Гимнастика с элементами акробатики 12 часов (спортзал)				Легкоатлетические упражнения 15 часов (спортплощадка)			
3-4 классы	Легкоатлетические			Гимнастика						Подвижные игры							Лыжная подготовка										Гимнастика				Легкоатлетические			
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

	упражнения 15 часов (спортплощадка)	с элементами акробатики 12 часов (спортзал)	21 часов (игровой зал)	27 часов	с элемента миакроба- тики 12 часов (спортзал)	упражнения 15 часов (спортплощадка)
--	---	--	---------------------------	----------	---	---

Примечание в течение учебного года возможно изменять по четвертям прохождение программы по разделам «Гимнастика с элементами акробатики» и «Подвижные игры». Прохождение программы по разделу «Льжная подготовка» изменять возможно в связи с изменением температурного режима .

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения

упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Физическим развитием физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать. В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным качеством выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания. С изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Результаты обучения представлены в Требованиях к уровню подготовки оканчивающих начальную школу и содержат три компонента: **знать/понимать** - перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний; **уметь** - владение конкретными умениями и навыками; **умения** - использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни.

Знания о физической культуре

- Физическая культура как система разнообразных форм знаний 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.
- История развития физической культуры и первых соревнований.
- Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
- Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие 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.
- 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 подвижные и спортивные игры, организация подвижных и спортивных 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 дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.
- Спортивно-оздоровительная деятельность, гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения, (упоры, седы, перекаты, стойка на лопатках, кувырок вперёд и назад, гимнастический мостик); акробатические комбинации
- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: (висы, перемахи, упоры); гимнастические комбинации.
- Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
- Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья переползанием и проползанием, запрыгиванием и спрыгиванием.
- Легкая атлетика; беговые упражнения, с высокого и низкого старта, челночный бег 30м, 60м, кросс 1000м; прыжковые упражнения (прыжки с места, и с разбега в длину) прыжки в высоту способом «перешагивания» метание малого мяча на дальность и в вертикальную цель; броски большого мяча 1кг на дальность разными способами.
- Лыжная подготовка, передвижение на лыжах; ступающим шагом, скользящим шагом и попеременно

двухшажным ходом. Повороты способом «переступания» на месте и в движении. Подъём ступающей шагом и способом «лесенкой», торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке.

- Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики. лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств(силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости.), психических качеств(внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств(взаимодействия, сдержанности, смелости, честности). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола, гандбола.
- Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

В результате изучения физической культуры ученик должен

Знать/понимать

- Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- Правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, простейших комплексов, для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

Уметь

- Передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- Выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- Выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств(силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- Выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- Преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- Соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- Наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленности

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2класс

№ п/ п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол- во час ов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Форма контрол я	Оборуд ование	Дата провед ения
									План / факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
І ч е т в е р т ь: учебных недель – 9, всего – 27 часов									
	Легкоатлетические упражнения 15ч	1. Введение в предмет	1	Вводный урок	Правила безопасного поведения на уроках физической культуры. Повторение строевых упражнений. П/и «У ребят порядок строгий»	Знать: – правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями;	Комплекс утренней гимнастики. Равномерный бег до 3 мин, бег в чередовании с	Компьютер, учебник.	
		2. Ходьба и бег	1	Комбинированный	Ходьба обычная, на носках, пятках, с различным	– признаки правильной ходьбы, бега, прыжков;			Мячи, Футбольный

			ый урок	положением рук. П/и «Кто быстрее встанет в круг». Бег 30 м с произвольного старта	– правила личной гигиены, режим дня; – п о н я т и я: <i>короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.</i>	ходьбой, бег с ускорением.	мяч, Эстафетная палочка.	
	3-4.Ходьба и бег	2	Комбинированный урок	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м с произвольного старта. Равномерный бег 3 минуты. П/и «Эстафета зверей»	Уметь: – правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;	Прыжки через небольшие препятствия	секундомер, мячи для метания.	
	5-Прыжки	1	Комбинированный урок	Прыжки на месте, с продвижением, с поворотом, по разметкам. П/и «Прыгающие воробушки». Бег 30 м, бег с ускорением от 10 до 20 м	– бегать с максимальной скоростью 30 м; – бегать в равномерном беге до 4 минут, с ускорением от 10 до 20 м,		Скакалки и секундомер	
	6Прыжок в длину с места	1	Комбинированный урок	Техника выполнения прыжка в длину с места. П/и «Прыжки по кочкам». Бег 30 м, бег с ускорением от 10 до 20 м	в чередовании с ходьбой до 150 м;			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		7-8 Прыжок в длину с места. Бег	2	Урок закрепления знаний и умений	Закрепление техники выполнения прыжка в длину с места. П/и «Зайцы в огороде». Бег 30 м, бег в чередовании с ходьбой до 150 м	<p>– стартовать с произвольного старта;</p> <p>– выполнять прыжок в длину с места, с разбега.</p> <p>Понимать:</p> <p>– значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств</p>	Прыжки через небольшие Естественные вертикальные и горизонтальные препятствия	Мячи секундомер		
		9-10. Прыжок в длину с разбега. Бег	2	Урок закрепления знаний и умений	Техника выполнения прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 60–70 см. Бег 30 м, бег и с изменением направления движения. П/и «Два мороза»					
		11. Прыжок в длину с разбега. Бег	1	Урок совершенствования знаний и умений	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Бег 30 м, челночный бег 3×10 м. П/и «Пятнашки»				Скакалки секундомер	
		12-13. Прыжок в длину с места, с разбега. Бег	2	Комбинированный урок	Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. Контрольные нормативы: бег 30 метров. П/и «Лисы и куры»					
		14-15. Кроссовая подготовка	2	Комбинированный урок	Равномерный бег до 4 минут. Контрольные норматив-кросс. П/и «К своим флажкам»					

	Гимнастика с элементами акробатики 12ч	1-2 Строевые упражнения · Акробатические упражнения с мячами	2	Комбинированный урок	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Комплекс ОРУ с большими и маленькими мячами. П/и «Бегуны и метатели»	Знать: – правила безопасности во время занятий по гимнастике; – названия снарядов, гимнастических элементов;		Компьютер учебник	
--	--	---	---	----------------------	---	---	--	-------------------	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		3-4. Строевые упражнения. Акробатические упражнения с мячами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках	2	Комбинированный урок	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты. Выполнение команд. Комплекс ОРУ с большими и маленькими мячами. П/и «Охотники и утки»	– название гимнастического оборудования, инвентаря. Уметь: – выполнять строевые упражнения; – принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предметов;	Зачёт-Кувырок вперёд		Мячи Ленты Маты Гимнастические снаряды ковры коврики ортопедические мячи скакалки и гимнастические

					– выполнять кувырок вперед, сторону; – ходить, лазать по гимнастической скамейке, бревну.	Зачёт		палки	
	5-6. Строевые упражнения. Акробатические упражнения с предметами	2	Урок усвоения новых знаний и умений	Перестроение и передвижение в колонне по одному, по два. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой, обручем, скакалкой. П/и «Зеркало», «Забегалы»	Понимать: – значение гимнастических упражнений для развития гибкости, координации движений		Зачёт	Ленты мячи скакалки и гим/палки	
	7-8. Акробатические упражнения . Кувырок вперед , стойка на лопатках	2	Урок закрепления новых знаний и умений	Кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках, согнув ноги. П/и «Исправь осанку», «Замри»			Зачёт	Ленты мячи скакалки и гимнастические палки	
	9-10. Акробатические упражнения на равновесие,	2	Урок усвоения новых знаний и умений	Стойка и ходьба на двух, одной ноге, на носках на гимнастической скамейке, напольном бревне. П/и «Поезд»			Зачёт	Ленты мячи скакалки и гимнастически епалки	
	упражнения на равновесие	2	закрепления новыхзнаний .	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на гимнастической скамейке бревне.					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
П четв е р т ь: учебн ы х недел ь – 7, всег о – 21 час ов									
Подвижн ы е игр ы 21ч	1	1. Техника безопасного поведения при подвижных играх	1	Вводны й урок	Техника безопасного поведения при подвижных играх, играх с мячом. Школа мяча	<p>Знать: – правила безопасного поведения при подвижных играх; – названия и правила игр; – название оборудования, спортивного инвентаря.</p> <p>Уметь: – играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; – владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в шаге, в движении; – выполнять броски мяча в цель.</p>	Ловля /м Ведение Бас/мяча	1	Мячи/ баскетбольные конусы щиты/б
	2	2–3. Ловля и бросок мяча	2	Уроки усвоения и закрепления новых знаний и умений	Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча кверху, о стену и ловля его. Школа мяча. П/и «Играй, играй, мяч не теряй!»			2	Мячи/ баскетбольные конусы щиты/б
	1	4. Ловля и бросок	1	Урок закрепления	Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча			1	Ловля /м

		мяча		<p>ния и соверше нствован ия новых знаний и умений</p>	<p>двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. П/и «Играй, играй, мяч не теряй!»</p>		<p>Веден ие Бас/мя ча</p>	<p>льные конусы щиты/б</p>	
--	--	------	--	--	--	--	---------------------------------------	------------------------------------	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
37		5. Ловля и бросок мяча	1	Урок совершенствования знаний и умений	Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. П/и «У кого меньше мячей?»	Понимать: – влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств; – влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности; – влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности	Ловля /м Ведение Бас/мяча			
		6–7. Ловля, передача и бросок мяча	2	Уроки усвоения и закрепления новых знаний и умений	Перекаты мяча. Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге. Бросок двумя руками от груди. П/и «Мяч водящему», «Мяч на полу»				Мячи/баскетбольные конусы щиты/б	
		8–9. Ловля, передача и бросок мяча	2	Уроки усвоения и закрепления новых знаний и умений	Ловля и передача мяча в парах в движении. Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ногами. П/и «Передача мячей в колоннах»					
		10-11 Бросок мяча, ведения	2	Уроки усвоения и закрепления	Ловля, передача и броски мяча в движении. П/и «Охотники и утки» Контрольные нормативы	Знать: – правила безопасного поведения при подвижных играх;	Ловля /м Ведение	Мячи/баскетбольные конусы		

		мяча в движении.		ния новых знаний и умений	«Техника ловли, передачи, броска и ведения мяча в движении».	– названия и правила игр; – название оборудования, спортивного инвентаря. Уметь:	Бас/мяча	щиты/б	
		12–13. Бросок мяча в цель. Ведение мяча	2	Уроки усвоены и закреплены новых знаний и умений	Бросок мяча в цель (обруч). П/и «Попади в обруч» Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой бегом. П/и «Эстафета с ведением мяча в паре»	– играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; – владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в шаге, в движении; – выполнять броски мяча в цель.			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		14–15. Бросок мяча в цель. Ведение мяча Ловля, передача	2	Урок совершенствования новых знаний и умений. Комбинированный урок	Бросок мяча в цель (щит, кольцо). П/и «Мяч в корзину». Ведение мяча индивидуально, стоя на месте, в шаге Ведение мяча индивидуально правой, левой рукой в движении по прямой шагом. П/и «Эстафета с ведением мяча»	Понимать: – влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств; – влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности; – влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности Владение мячом-элементами волейбола	Бросок /мяча в цель-зачёт Ведение мяча	Мячи/ баскетбольные конусы щиты/б	
		16-17 Элементы волейбола : передача сверху двумя руками	2	Уроки усвоения и закрепления новых знаний и умений	Передача сверху двумя руками в порах и через волейбольную сетку. «Гонка мячей»		передача сверху	мячи/волейбольные сетка свисток	
		18-19. Элементы волейбола : передача сверху двумя	2	Уроки усвоения и закрепления новых	Передача сверху двумя руками в порах и через волейбольную сетку. «Пионер -бол»		двумя руками и зачёт	мячи/волейбольные сетка свисток	

		руками		знаний и умений			зачёт - передача		
		20-21. Элементы волейбола : передача сверху двумя руками	2	Контрольный урок	Контрольные нормативы Техника передачи сверху двумя руками. Бросок волейбольного мяча через волейбольную сетку. « Пионербол»		чв парах через сетку	мячи/волейбольные сетка свисток	

3 четверть: учебных недель – 10 лыжной подготовки – 27 часов

								оборудо	Форма/к
дата проведен	коррекция	Лыжная подготовка	Совершенствование элементов лыжного строя	1	Комбинированный	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Проверка лыжного		Лыжи. палки	Зачет по технике безопас
			Совершенствования/скользящего шага передвижение ступающим шагом	3	Комбинированный урок	Совершенствование передвижения скользящим шагом. Равномерная ходьба скользящим шагом. . Игра «К своим флажкам» Скользящий шаг без палок.	Знать: - правила поведения при занятиях лыжной подготовкой. Требования по соблюдению мер безопасности - значение системы закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности		
			Совершенствование техники скользящим шагом	3	Комбинированный урок	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом. Игра «Бегуны и метатели» Скользящий шаг без палок.			зачет
			Совершенствование техники скользящего шага. Техника работы	3	Комбинированный урок	Совершенствование техники скользящего шага. Игра «быстрый лыжник»			зачет
							способов передвижения на лыжах; осваивать универсальные умения контролировать		

					Совершенствование техники скользящего шага, согласованная работа рук и	2	Урок усвоения новых знаний и умений	Перестроение и передвижение в колонне по одному. Прохождение дистанции до 1 км скользящим шагом. в разном темпе.	технике выполнения лыжных ходов; - осуществлять за правильной работой рук и ног; - применять правила - выполнять технику поворотов, спусков и подъёмов. Понимать: - значение физического развития.				
					Совершенствование поворота переступанием	3	Урок закрепления новых	Произвольное передвижение детей на лыжах по кругу скользящим шагом. Поворот переступанием на месте выполняется по команде		зачет			
					Совершенствование техники спуска в низкой стойке,	4	Урок усвоения новых знаний и умений	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Низкая стойка, подъём «полуёлочкой», «лесенкой». Игра Игра		зачёт			
					Совершенствование техники спусков и подъёмов Прохождение	8	Урок закрепления новых	Совершенствование технике поворота «переступанием», спусков в низкой стойке, подъёмов; полуёлочкой и «лесенкой». Игра « Кто		зачёт			
	2	3	4	5	6			7		8	9	10	
	Гимнастика с элементами акробатики 12ч	1-2. Строевые упражнения Танцевальные упражнения	2	Урок усвоения новых знаний и	Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Повороты. Выполнение команд.			Знать: – правила безопасности во время занятий по гимнастике; – названия снарядов, Уметь: – выполнять строевые упражнения;		Зачёт	Коверматы гим/снаряды		
		3-4. Строевые	2	Урок закрепле	Строевые упражнения. Размыкание на вытянутые в								

	упражнения . Танцевальн ые упражнения Элементы акробатика		ния новых знаний и умений	стороны руки. Повороты. Выполнение команд. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой, кувырок вперёд, перекаты: Вперёд,назад, в сторону.	– принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предметов; – выполнять кувырок вперед, сторону;	Зачёт		
	5-6. Совершенст вование техники акробатичес ких элементов Вис и упор	2	Урок усвоени я новых знаний	Ритмическая гимнастика. Вис на перекладине, спиной на гимнастической стенке, вис на согнутых руках. Подтягивание в виси на гимнастической стенке, канате	– ходить, лазать по гимнастической скамейке, бревну. Понимать: – значение гимнастических упражнений для развития гибкости, координации движений	Зачёт Зачёт	Ковер маты перекла дина	
	7-8. Танцевальн ые упражнения . Лазание, перелезание	2	Урок усвоени я новых знаний и умений	Ритмическая гимнастика. Лазание на наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками		Зачёт		
	9-10. Опорный прыжок, лазание	2	Урок усвоени я новых знаний и умений	Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.			бревно	

				Перелезание через гимнастическое бревно, гимнастического коня				
	11-12. Танцевальные упражнения . Лазание	2	Урок усвоены новых знаний	Ритмическая гимнастика. Лазанье по шведской стенке, скамейкам.			шведская стенка скамейки	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Легкоатлетические упражнения 15ч	1. Строевые упражнения . Метание малого мяча	1	Урок усвоения новых знаний и умений	Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние из положения стоя грудью в направлении метания. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены. П/и «Метко в цель»	Знать: – правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями; – признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, метания мяча; – правила личной гигиены, режим дня; – п о н я т и я: <i>короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.</i> Уметь: – выполнять строевые упражнения; – правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метании малого мяча и бросках набивного мяча; – бегать с максимальной скоростью 30 м;	. Комплекс утренней гимнастики. Равномерный бег до 3 мин, бег в чередовании с ходьбой, бег с ускорением. Бросок набивного мяча зачёт Прыжки через небольшие препятствия	Мяч и секундомер	
		2-3. Строевые упражнения . Метание малого мяча	2	Урок усвоения новых знаний и умений	Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «Точный расчет»			Мяч и секундомер	
		4. Строевые упражнения . Бросок набивного мяча	1	Урок усвоения новых знаний и умений	Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «Кто дальше бросит»			Мяч и секундомер	
		5. Строевые упражнения	1	Урок усвоения	Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (0,5			Мяч и	

		Бросок набивного мяча		я новых знаний и умений	кг) на дальность двумя руками снизу вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «Кто дальше бросит»	– бегать в равномерном беге до 4 минут; – стартовать с произвольного старта; – выполнять прыжок в длину с места, разбега; – преодолевать с помощью бега и прыжков полосу препятствий.	зачёт	секу ндо мер	
		6-7. Прыжки в длину с места, разбега. Бег	2	Урок совершенствования знаний и умений	Прыжок в длину с места, с высоты 40 см. Прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания 60–70 см. Бег 30 м с произвольного старта. П/и «Эстафета сторон»				Мяч и секу ндо мер

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		8-9. Прыжки в высоту с места, разбега. Бег	2	Урок соверше нства вания знаний и умений	Прыжок в высоту с места, с разбега, с доставанием подвешенных предметов. П/и «Прыжки по кочкам». Бег 30 м с произвольного старта. Контрольный норматив: прыжки в длину с места	Понимать: – значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных и силовых качеств	Комплекс утренней гимнастики. Равномерны й бег до 3 мин, бег в чередовании с ходьбой, бег с ускорением. прыжки через небол. Препятствия	Мячи секунд о мер		
		10-11. Прыжки в высоту, длину через препятствия . Бег	2	Комбин ированн ый урок	Прыжки через препятствия высотой 30–40 см с 3–4 шагов. П/и «Полоса препятствий». Контрольный норматив: бег 30 метров. Равномерный бег до 3 минут					
		12. Прыжки. Бег	1	Комбин ированн ый урок	Прыжки многоразовые через скакалку на правой, левой, обеих ногах. П/и «Круговая эстафета». Равномерный бег до 4 минут			Кросс без учёта времени	Скакал ки секунд о мер	
		13-14. Кроссовая подготовка	2	Комбин ированн ый урок	Равномерный бег до 4 минут. П/и «Пятнашки». Кросс по слабопересеченной местности до 1 км			зачёт по кроссу		
		15. Кроссовая	1	Комбин ированн	Равномерный бег до 4 минут. П/и «Зайцы в огороде» кросс					

		подготовка	ый урок					
--	--	------------	---------	--	--	--	--	--

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

	количество	примечания
Библиотечный фонд	(книгопечатная	продукция)
Учебно-методические пособия и рекомендации. Журналы «Физическая культура в школе» «спорт в школе»		Ежегодная подписка
Методика обучения физической культуре: 1-11: Физкультура в школе и дома.	Байбородова Л.В. Леонтьева Т.Н. и др. Баршай Р.М.	Метод. пособие. Москва, Ростов н/Д Феникс 2001г.
Волшебная книга игр для детей и их родителей		Ростов н/Д 2004г.

Физическая культура 3 класс. Пособие для учителя.	Должиков И.И.	Москва 2004г.
Игры на воздухе.	Барышникова Т.	СПБ., 1998г.
Физкультурные минутки в начальной школе, практическое пособие-2-изд.	Качашкин В.М.	Москва Айрис-пресс 2004г.
Поурочные разработки по физкультуре: 1-4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование.	Ковалько В.И.	Москва 2004г.
Настольная книга учителя физической культуры. Справ. методическое пособие	Мишин Б. И.	Москва 2003г.
Поурочные разработки по физкультуре. Универсальное издание 5-9 классы.	Ковалько В.И.	Москва «Вако» 2007г.
Адаптация школьников к образовательному процессу: медицинские и психолого- педагогические аспекты.	Лукацкий М.А. Роненсон О.Д.	Тверь научная книга 2006г.
Возрастная психология.		
Гимнастика для внутренних органов. Солю для позвоночника.	Сорокоумова Е.А.	Москва «Питер» 2006г.
Оздоровительная аэробика 10-11классы. Программа, планирование, разработки занятий	Анатолий Ситель.	Метафора Москва 2007г.
Золотые приёмы массажа.	Кириченко С.Н.	Волгоград издательство «учитель»2010г.
Режим дня школьника.		«Образ-Компани» Москва 1999г. Москва Медицина 1987г.

	Оремус Н. Куценко Г.И. Кононов И.Ф.	
Спортивный час школьника.	Козлов В.И. Богданов Г.П.	Москва изд. Физкультура и спорт 1985г.
Физическая культура 1класс Учебник 2класс 3класс	Кузин В.В. Матвеев А.П. Гавердовский Ю.К. Жариков С.М. Ковалько В.И.	Москва «Фрахт» «КубКа» 1996г.
Школа физкультминуток 1-4классы.		Москва «Вако» 2007г.
Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы.	Дереклеева Н.И.	Москва «Вако» 2007г.
Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход 4класс.	Ковалько В.И.	Москва «Вако»
Методика физического воспитания.		
Физическое воспитание в начальной школе.	Качашкин В.М.	Москва «просвещение» 1980г. 1983г.
Методика физического воспитания Учащихся 1-4 классов.		«просвещение» Москва 2001г.
Веселая физкультура 1класс.	Литвинов Е.Н. Погодаев Г.Е.	
Ура, физкультура! 2-4классы.	Торочкова Т.Ю. Шитова Р.Я.	1997г.
Авторская программа курса «Педагогика здоровья» (для 1-9 классов)		2000г. Тверь 2008г.
Сколиоз-диагностика и реабилитация.(информационное письмо) материалы к реализации национального проекта «Здоровье»	Роленсон О.Д. Нестеренко А.В. Малюжная М.С.	Тверь 2006г.

Комплексная программа Физического воспитания 1-11кл. Физическая культура 1-11классы. Тематическое планирование	Барвин А.Ф. Белякова Н.В.Чеснов А.А. Лях В.И. Зданевич А.А. Лях В.И. Кофман Л.Б Мейксон Г.Б.	Москва «просвещение» 2011г. Волгоград 2008г.
Технические	средства	обучения
Музыкальный центр ФОТОАППАРАТ Видеокамера Мегафон Диaproектор	1 1 1 1 1	
Экранно-звуковые пособия		
Диафильмы Аудиозаписи ДВД		
Учебно- практическое оборудование		
Мячи: футбольные баскетбольные волейбольные	10 30 20	

гандбольные	1	
резиновые	10	
теннисные	30	
облегчённые	10	
ортопедические	5	
Форма: волейбольная	8шт.	
Футбольная	10шт.	
баскетбольная	8шт.	
детская баскетбол.	8шт.	
Гимнастические палки	15шт.	
ленты	10шт.	
скакалки	20шт.	
обручи	15шт.	
маты	16шт.	
коврики	20шт.	
Акробатическая дорожка	1шт.	
Брусья: параллельные	1шт.	
разновысокие	1шт.	
Гимнастическая перекладина	1шт.	
скамейки	10шт.	
Гимнастический мостик	1шт.	
бревно	1шт.	
козел	1шт.	
конь	1шт.	
Планка для прыжков в высоту.	1шт.	
Стойка для прыжков в высоту.	2шт.	
Баскетбольные тренировочные щиты	Комплект	
Волейбольная стойка универсальная.		
Сетка волейбольная	Комплект	
футбольная		
Лыжи детские	1шт.	
взрослые с ботинками	Комплект	
	40шт.	
Аптечка	70шт.	
	1шт.	

	игры	
Шашки Шахматы Бадминтон Ракетки Дартс	10шт. 4шт. 4комплекта 2шт.	
Литература рекомендуемая учащимися		
Веселая физкультура 1 класс. Ура, физкультура 2-4 класс. Физическая культура 1-11класс. Тесты Комплексы развивающих упражнений. Индивидуальные рекомендации		Учебники Разработанные тесты комплексы оздоровительной физкультуры

