**Пояснительная записка**

# Рабочая программа составлена на основе:

# Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (С изменениями и дополнениями от: 7 мая, 7 июня, 2, 23 июля, 25 ноября 2013 г., 3 февраля, 5, 27 мая, 4, 28 июня, 21 июля, 31 декабря 2014 г., 6 апреля, 2 мая, 29 июня, 13 июля, 14, 29, 30 декабря 2015 г., 2 марта, 2 июня, 3 июля, 19 декабря 2016 г., 1 мая, 29 июля, 5, 29 декабря 2017 г., 19 февраля, 7 марта, 27 июня, 3, 29 июля, 3 августа, 25 декабря 2018 г., 6 марта, 1 мая, 17 июня, 26 июля, 1 октября, 2, 27 декабря 2019 г., 6 февраля, 1, 18 марта, 24 апреля 2020 г.)

# Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

# Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

1. Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 N 254 (ред. от 23.12.2020) "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.09.2020 N 59808)

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

**Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися**

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

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Количество часов: 102 часа в год, 3 часа в неделю.

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса**

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

**Личностные результаты обучения**

В п. 4.2. Стандарта дан перечень личностных результатов:

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2. воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8. принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
9. сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10. воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
11. развитие этических чувств,проявлениедоброжелательности,эмоционально- нравственнойотзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
12. сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
13. проявление готовности к самостоятельной жизни.

В свою очередь предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

**Предметные результаты**

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

1. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
2. первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
3. вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
4. умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

*Минимальный уровень:*

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

* выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
* знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
* выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

* практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
* владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
* совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* знание спортивных традиций своего народа и других народов;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
* знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.

**Содержание учебного предмета, курса**

**2 класс**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (6 ч.)**

**Физическая культура (2 ч.)**

Физические упражнения, их отличие от естественных движений; Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и т. д. **Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности).**

**История физической культуры (2 ч .)**

История возникновения Олимпийских игр. История появления упражнения с мячом.

**Физические упражнения (2 ч.)**

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4 ч.)**

**Самостоятельные занятия (2 ч.)**

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

**Составление игры и развлечения (2 ч.)**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО (92 ч.)**

**Физкультурно – оздоровительная деятельность (4 ч.)**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз

**Спортивно-оздоровительная деятельность (88 ч.)**

**Лёгкая атлетика (34 ч.)**

**Инструктаж по Т. Б.** Беговые упражнения. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. **Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; озна­комление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, мета­ний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Тест на скорость.** Беговые упражнения: бег 30 м. 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). **Тест на координацию.** Беговые упражнения: челночный бег 3 х10 м.Развитие быстроты: челночный бег; бег с горки в максимальном темпе. **Тест на выносливость**. Беговые упражнения: 6 – минутный бег. Развитие выносливости: равномерный 6‑минутный бег. **Тест на определение скоростно-силовых качеств.** Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. **Тест на гибкость** из положения сидя. **Тест на силу.** Подтягивание. Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку. **Быстрый бег на скорость.** Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. ***Ходьба*. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходь­ба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.** Беговые упражнения с прыжками и ускорением. ***Бег*. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.** Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд). Бег с ускорением от 10 до 30 м. **Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким поднима­нием бедра и захлестыванием голени назад.** Беговые упражнения из различных ИП и с разным положением рук. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений, ускорение из разных исходных положений. **Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег. Челночный бег.** Бег в равномерном темпе до 5 мин., в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередую-щийся с ходьбой, бег на дистанцию до 400 м. **Мед­ленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость.** Броски большого мяча на дальность разными способами (двумя руками из-за головы). **Броски и ловля волейбольных мячей.** Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы. Метание малого мяча стоя на месте. ***Метание*. Правильный захват различных предметов для выполне­ния метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Мета­ние колец на шесты.** Метание малого мяча в вертикальную цель, на дальность. **Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.** Прыжковые упражнения на одной и двух ногах на месте и с проведением вперёд и назад, левым и правым боком. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см). ***Прыжки*. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впе­ред, назад, вправо, влево.** Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку. Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия. Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. **Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до.** Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. **Под­прыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).**

Прыжковые упражнения. **Прыжки в высоту с места.**

**Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)**

**Инструктаж по Т. Б.** 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». **Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастиче­ских снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.** Акробатические упражнения. Упоры ( присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке ( с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно ( с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. **Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.** Акробатические комбинации - 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. ***Упражнения без предметов* (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.** Упражнения на гимнастической скамейке (бревне) ***Упражнения с предметами*: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.** Гимнастические упражнения. Прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, танцевальные упражнения. ОФП. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

**Лыжные гонки, катание на санках (9ч.)**

**Инструктаж по Т. Б.** Передвижение на лыжах. **Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и па­лок.**

Повороты, спуски, подъёмы, торможение. **Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.** Катание на санках с горки.

**Подвижные игры (13ч.)**

**Инструктаж по Т. Б.** На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры:«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами» и др. **Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.** На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию: **Подвижные игры**: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка» и др. На материале раздела «Спортивные игры». Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др. Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»,«Охотники и утки». **Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Коррекционные игры.** На материале раздела «Лыжные гонки» развитие координации перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движение, прыжком с опорой на палки). Подвижные игры: « Подбери предмет», «Кто дальше?»

**Спортивные игры (20 ч.)**

**Инструктаж по Т. Б.** Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Остановка мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Волейбол. Подбрасывание мяча. Подача мяча. Приём и передача мяча. Подача мяча снизу. Футбол Удар по неподвижному мячу. Удар по катящему мячу. Остановка мяча. Ведение мяча.

**3 класс**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (6 ч.)**

**Физическая культура (3 ч.)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Понятие о физической культуре. **Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Форми­рование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.** Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Основные способы передвижения человека. **Понятия о предварительной и исполнительной командах. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Профилактика травматизма. **Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.**

**История физической культуры (1 ч.)**

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Возникновение физической культуры у древних людей.

**Физические упражнения (2 ч.)**

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Представление о физических упражнениях. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. **Физическое развитие. Осанка. Физические качества.** Представление о физических качествах. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч.)**

**Самостоятельные занятия (2 ч.)**

Составление режима дня. Режим дня и его планирование. 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). Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливания и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития

физических качеств.

**Самостоятельные игры и развлечения и наблюдения за физическим развитием и**

**физической подготовленности (3 ч.)**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО (91 ч.)**

**Физкультурно – оздоровительная деятельность (4 ч.)**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Оздоровительные формы занятий. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Проведение элементарных соревнований. Развитие двигательных качеств в спортивных играх.

**Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч.)**

***Лёгкая атлетика (45 ч.)***

**Инструктаж по Т. Б.** Беговые упражнения. **Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; озна­комление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, мета­ний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Тест на скорость.** Беговые упражнения: бег 30 м. 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). **Тест на координацию.** Беговые упражнения: челночный бег 3 х10 м. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. **Тест на выносливость.** Беговые упражнения: 6 – минутный бег. Развитие выносливости: равномерный 6‑минутный бег. **Тест на определение скоростно-силовых качеств.** Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков. **Тест на гибкость** из положения сидя. **Тест на силу.** Подтягивание. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м. **Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным поло­жением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изме­нением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с пе­решагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движени­ями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.** Беговые упражнения с прыжками и ускорением. Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку, прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. ***Бег*. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.** Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд). Бег с ускорением от 40 до 60 м. **Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким поднима­нием бедра и захлестыванием голени назад.** Беговые упражнения из различных ИП и с разным положением рук. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. **Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).** Техника бега на короткие и длинные дистанции. **Быстрый бег на скорость. Мед­ленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Низкий старт.** Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.**Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость.** Стартовое ускорение и финиширование. Бег в равномерном темпе до 10 мин., в чередовании с ходьбой. **Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег.** Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Развитие быстроты: челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. **Челночный бег.** Броски большого мяча. **Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.** Броски большого мяча на дальность разными способами (двумя руками из-за головы). Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.

Броски большого мяча на дальность разными способами (двумя руками от груди). **Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя рука­ми из-за головы.** Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы. Метание малого мяча стоя на месте. Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). **Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.** Метание малого мяча в вертикальную цель. **Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.** Метание теннисного мяча на дальность. **Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на даль­ность с места.**

Прыжковые упражнения на одной и двух ногах на месте и с продвижением. **Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.** Прыжковые упражнения. Спрыгивание и запрыгивание. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков, прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. **Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в дли­ну. Прыжки с прямого разбега в длину.** Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с места. Прыжки через скакалку. Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. **Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в вы­соту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».**

***Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)***

**Инструктаж по Т. Б.** Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. **Элементарные сведения о скорости, рит­ме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.** Акробатические упражнения. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Кувырки вперед в упор присев. Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. ***Упражнения без предметов* (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.** Кувырки назад в упор присев. Из упора присев кувырок вперед до исходного положения. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Кувырки назад до упора на коленях с опорой на руки. Прыжок с переходом в упор присев. Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы. ***Упражнения с предметами*: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.** Акробатические комбинации. Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Формирование осанки: 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. Опорный прыжок с разбега через гимнастического коня (козла). Развитие координации упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед. Развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Подвижные игры (11ч.)***

**Инструктаж по Т. Б.** Подвижные игры. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «У медведя во бору», «Раки». ***Подвижные игры*: Коррекционные игры.** Подвижные игры. «Тройка», «Бой петухов». «Смена мест», «Весёлые задачи». **Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.** Подвижные игры. «Совушка», «Салки-догонялки», «Становись - разойдись», Подвижные игры. «Альпинисты», «Змейка»,

Подвижные игры. «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно». Подвижные игры. На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, бег, метания и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Координацию. «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву».

Подвижные игры. «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки». Подвижные игры. «Салки на болоте», «К своим флажкам». Подвижные игры. На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Подвижные игры. Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки». Подвижные игры. Волейбол: - Пионербол.

***Спортивные игры (11ч.)***

**Инструктаж по Т. Б.** Спортивные игры. Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.Остановка 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. Подвижные игры разных народов. Футбол. Удар по неподвижному и катящему мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола.

***Лыжные гонки (8ч.)***

**Инструктаж по Т. Б.** Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). **Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.** Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трёх шагов. Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты. Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Торможение плугом и упором. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. ***Конькобежная подготовка***

**Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготов­ка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупрежде­ние травм и обморожений при занятиях на коньках. Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.**

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Характеристика видов учебной деятельности** | **Дата** |
| **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (6 ч.)** | | | | |
| **Физическая культура (2 ч.)** | | | | |
|  | Физические упражнения, их отличие от естественных движений; Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). | 1 ч. | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. |  |
|  | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и т. д.  **Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности).** | 1 ч. | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. |  |
| **История физической культуры (2 ч .)** | | | | |
|  | История возникновения Олимпийских игр | 1 ч. | Иметь представление о возникновении Олимпийских игр.  Пересказывать тексты по истории физической культуры. |  |
|  | История появления упражнения с мячом. | 1 ч. | Иметь представление о возникновении упражнений и игр с мячом. |  |
| **Физические упражнения (2 ч.)** | | | | |
|  | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | 1 ч. | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). |  |
|  | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | 1 ч. | Характеризовать показатели физического развития. |  |
| **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4 ч.)** | | | | |
| **Самостоятельные занятия (2 ч.)** | | | | |
|  | Составление режима дня. | 1 ч. | Составлять индивидуальный режим дня. |  |
|  | Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. | 1 ч. | Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. |  |
| **Составление игры и развлечения (2 ч.)** | | | | |
|  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах. | 2 ч. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Организовывать и проводить подвижные игры с элементами  соревновательной деятельности. |  |
|  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО (92 ч.)** | | | | |
| **Физкультурно – оздоровительная деятельность (4 ч.)** | | | | |
|  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок. | 2 ч. | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |  |
|  |  |
|  | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1 ч. | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. |  |
|  | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз | 1 ч. | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (88 ч.)** | | | | |
| **Лёгкая атлетика (34 ч.)** | | | | |
|  | **Инструктаж по Т. Б.** Беговые упражнения. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. **Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; озна­комление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, мета­ний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.** | 2 ч. | **Описывать**  технику беговых упражнений.  **Выявлять**  характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  |
|  |  |
|  | **Тест на скорость.** Беговые упражнения: бег 30 м. 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). | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | **Тест на координацию.** Беговые упражнения: челночный бег 3 х10 м.Развитие быстроты: челночный бег; бег с горки в максимальном темпе. | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | **Тест на выносливость**. Беговые упражнения: 6 – минутный бег. Развитие выносливости: равномерный 6‑минутный бег. | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | **Тест на определение скоростно-силовых качеств.** Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | **Тест на гибкость** из положения сидя. | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | **Тест на силу.** Подтягивание. Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку. **Быстрый бег на скорость.** | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. ***Ходьба*. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходь­ба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.** | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Беговые упражнения с прыжками и ускорением. ***Бег*. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.** | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд). Бег с ускорением от 10 до 30 м. **Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким поднима­нием бедра и захлестыванием голени назад.** | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Беговые упражнения из различных ИП и с разным положением рук. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений, ускорение из разных исходных положений. **Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег. Челночный бег.** | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Бег в равномерном темпе до 5 мин., в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередую-щийся с ходьбой, бег на дистанцию до 400 м. **Мед­ленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость.** | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Броски большого мяча на дальность разными способами (двумя руками из-за головы). **Броски и ловля волейбольных мячей.**  Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. | 2 ч. | Осваивать технику броска большого мяча на дальность. |  |
|  |  |
|  | Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы. Метание малого мяча стоя на месте. ***Метание*. Правильный захват различных предметов для выполне­ния метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Мета­ние колец на шесты.** | 2 ч. | Осваивать технику метания малого мяча на дальность. |  |
|  |  |
|  | Метание малого мяча в вертикальную цель, на дальность. **Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.** | 1 ч. |  |
|  | Прыжковые упражнения на одной и двух ногах на месте и с проведением вперёд и назад, левым и правым боком.  Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см). ***Прыжки*. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впе­ред, назад, вправо, влево.** | 2 ч. | Описывать технику прыжковых упражнений. Коррекция техники прыжков. |  |
|  |  |
|  | Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку. Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия. Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. **Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до.** | 1 ч. |  |
|  | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. **Под­прыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).** | 1 ч. |  |
|  | Прыжковые упражнения. **Прыжки в высоту с места.** | 1 ч. |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)** | | | | |
|  | **Инструктаж по Т. Б.** 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». **Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастиче­ских снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.** | 2 ч. | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». |  |
|  |  |
|  | Акробатические упражнения. Упоры ( присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке ( с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно ( с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. **Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.** | 2 ч. | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Коррекция акробатических упражнений. |  |
|  |  |
|  | Акробатические комбинации - 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. ***Упражнения без предметов* (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.** | 3 ч. | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических  упражнений. Коррекция акробатических упражнений. |  |
|  |  |
|  |  |
|  | Упражнения на гимнастической скамейке (бревне) ***Упражнения с предметами*: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.** | 1 ч. | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества. |  |
|  | Гимнастические упражнения. Прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, танцевальные упражнения. | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | ОФП. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. | 2 ч. |  |
|  |  |
| **Лыжные гонки, катание на санках (9ч.)** | | | | |
|  | **Инструктаж по Т. Б.** Передвижение на лыжах. **Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и па­лок.** | 1 ч. | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. |  |
|  | Повороты, спуски, подъёмы, торможение. **Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.** | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Катание на санках с горки. | 6 ч. | Катание с горы «Паровозиком». |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **Подвижные игры (13ч.)** | | | | |
|  | **Инструктаж по Т. Б.** На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры:«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами» и др. **Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.** | 3 ч. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |
|  |  |
|  |  |
|  | На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию: **Подвижные игры**: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка» и др. | 3 ч. |  |
|  |  |
|  |  |
|  | На материале раздела «Спортивные игры»  Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный  бильярд», «Бросок ногой» и др. | 1 ч. |  |
|  | Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему»,  «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»,«Охотники и утки». **Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Коррекционные игры.** | 4 ч. |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  | На материале раздела «Лыжные гонки» развитие координации перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движение, прыжком с опорой на палки)  Подвижные игры: « Подбери предмет», «Кто дальше?» | 2 ч. |  |
|  |  |
| **Спортивные игры (20 ч.)** | | | | |
|  | **Инструктаж по Т. Б.** Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. | 2 ч. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |
|  |  |
|  | Остановка мяча. | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Ведение мяча. | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Броски мяча в корзину. | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Волейбол. Подбрасывание мяча. | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Подача мяча. | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Приём и передача мяча. | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Подача мяча снизу. | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Футбол Удар по неподвижному мячу | 1 ч. |  |
|  | Удар по катящему мячу. | 1 ч. |  |
|  | Остановка мяча. | 1 ч. |  |
|  | Ведение мяча. | 1 ч. |  |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование**  **разделов и тем** | **Кол-во**  **часов** | **Характеристика видов учебной деятельности** | **Дата** |
| **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (6 ч.)** | | | | |
| **Физическая культура (3 ч.)** | | | | |
|  | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Понятие о физической культуре. **Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Форми­рование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.** | 1 ч. | **Определять** и кратко  **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.  **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека.  **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. |  |
|  | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Основные способы передвижения  человека. **Понятия о предварительной и исполнительной командах. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.** | 1 ч. |  |
|  | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Профилактика травматизма. **Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.** | 1 ч. |  |
| **История физической культуры (1 ч.)** | | | | |
|  | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Возникновение физической культуры у древних людей. | 1 ч. | **Иметь представление** о возникновении физической культуры.  **Понимать и раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. |  |
| **Физические упражнения (2 ч.)** | | | | |
|  | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  Представление о физических упражнениях. | 1 ч. | **Различать** упражнения по воздействию на развитие  основных физических качеств (сила, быстрота,  выносливость).  **Характеризовать п**оказатели физического развития.  **Характеризовать п**оказатели физической  подготовки. |  |
|  | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. **Физическое развитие. Осанка. Физические качества.**  Представление о физических качествах. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. | 1 ч. |  |
| **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч.)** | | | | |
| **Самостоятельные занятия (2 ч.)** | | | | |
|  | Составление режима дня. Режим дня и его планирование. | 1 ч. | **Составлять** индивидуальный режим  дня.  **Отбирать и составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  **Составлять** комплексы упражнений для  формирования правильной осанки.  **Моделировать** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. |  |
|  | 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).  Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их  составления и выполнения. Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.  Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития  физических качеств. | 1 ч. |  |
| **Самостоятельные игры и развлечения и наблюдения за физическим развитием и**  **физической подготовленности (3 ч.)** | | | | |
|  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. | 1 ч. | **Общаться и взаимодействовать** в игровой  деятельности.  **Организовывать и проводить** подвижные игры с элементами соревновательной  деятельности.  **Уметь** измерять частоту сердечных сокращений (пальмоторно). |  |
|  | Игры и развлечения в летнее время года. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. | 1 ч. |  |
|  | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 ч. |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО (91 ч.)** | | | | |
| **Физкультурно – оздоровительная деятельность (4 ч.)** | | | | |
|  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Оздоровительные формы занятий. | 1 ч. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  **Моделировать**  физические нагрузки для  развития основных физических качеств.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз  **Выполнять**  комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. |  |
|  | Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Развитие физических качеств. | 1 ч. |  |
|  | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 1 ч. |  |
|  | Освоение подводящих упражнений для  закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Проведение элементарных соревнований.  Развитие двигательных качеств в спортивных  играх. | 1 ч. |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч.)** | | | | |
| ***Лёгкая атлетика (45 ч.)*** | | | | |
|  | **Инструктаж по Т. Б.** Беговые упражнения. **Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; озна­комление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, мета­ний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.** | 2 ч. | **Описывать**  технику беговых упражнений.  **Выявлять**  характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  |
|  |  |
|  | **Тест на скорость.** Беговые упражнения: бег 30 м. 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). | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | **Тест на координацию.** Беговые упражнения: челночный бег 3 х10 м. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | **Тест на выносливость.** Беговые упражнения: 6 – минутный бег. Развитие выносливости: равномерный 6‑минутный бег. | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | **Тест на определение скоростно-силовых качеств.** Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков. | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | **Тест на гибкость** из положения сидя. | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | **Тест на силу.** Подтягивание. | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м. **Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным поло­жением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изме­нением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с пе­решагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движени­ями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.** | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Беговые упражнения с прыжками и ускорением. Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку, прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. ***Бег*. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.** | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд). Бег с ускорением от 40 до 60 м. **Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким поднима­нием бедра и захлестыванием голени назад.** | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Беговые упражнения из различных ИП и с разным положением рук. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. **Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).** | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Техника бега на короткие и длинные дистанции. **Быстрый бег на скорость. Мед­ленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт.** | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | **Низкий старт.** Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.**Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость.** | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Стартовое ускорение и финиширование. Бег в равномерном темпе до 10 мин., в чередовании с ходьбой. **Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег.** | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.  Развитие быстроты: челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. **Челночный бег.** | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Броски большого мяча. **Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.** | 1 ч. | **Описывать**  технику метания мяча.  **Выявлять**  характерные ошибки в технике выполнения метания мяча.  **Осваивать** технику метания.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении метания мяча. |  |
|  | Броски большого мяча на дальность разными способами (двумя руками из-за головы).  Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Броски большого мяча на дальность разными способами (двумя руками от груди). **Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя рука­ми из-за головы.** | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы. Метание малого мяча стоя на месте.  Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). **Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.** | 1 ч. |  |
|  | Метание малого мяча в вертикальную цель. **Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.** | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Метание теннисного мяча на дальность. **Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на даль­ность с места.** | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Прыжковые упражнения на одной и двух ногах на месте и с продвижением. **Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.** | 1 ч. | **Описывать** технику прыжковых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. .  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |  |
|  | Прыжковые упражнения. Спрыгивание и запрыгивание. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков, прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. | 1 ч. |  |
|  | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. **Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в дли­ну. Прыжки с прямого разбега в длину.** | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с места. Прыжки через скакалку. Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. **Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в вы­соту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».** | 1 ч. |  |
| ***Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)*** | | | | |
|  | **Инструктаж по Т. Б.** Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. **Элементарные сведения о скорости, рит­ме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.** | 1 ч. | **Осваивать** универсальные умения, связанные  с выполнением организующих упражнений.  **Различать** и в**ыполнять** строевые команды:  «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На  месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивать** физические качества. |  |
|  | Акробатические упражнения. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Кувырки вперед в упор присев. Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. ***Упражнения без предметов* (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.** | 1 ч. |  |
|  | Кувырки назад в упор присев. Из упора присев кувырок вперед до исходного положения. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. | 1 ч. |  |
|  | Кувырки назад до упора на коленях с опорой на руки. Прыжок с переходом в упор присев. Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы. ***Упражнения с предметами*: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.** | 1 ч. |  |
|  | Акробатические комбинации. Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.  Формирование осанки: 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. | 1 ч. |  |
|  | Опорный прыжок с разбега через гимнастического коня (козла).  Развитие координации упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.  Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. | 1 ч. |  |
|  | Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.  Развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. | 1 ч. |  |
|  | Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.  Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах. | 1 ч. |  |
|  | Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 2 ч. |  |
|  |  |
| ***Подвижные игры (11ч.)*** | | | | |
|  | **Инструктаж по Т. Б.** Подвижные игры. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «У медведя во бору», «Раки».  ***Подвижные игры*: Коррекционные игры.** | 1 ч. | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Осваивать д**вигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Играть** в подвижные игры с мячом. **Владеть** мячом: приём мяча, передача мяча на месте, в движении, в парах, через сетку. **Выполнять** игровые действия по упрощённым правилам. |  |
|  | Подвижные игры. «Тройка», «Бой петухов». «Смена мест», «Весёлые задачи». **Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.** | 1 ч. |  |
|  | Подвижные игры. «Совушка», «Салки-догонялки», «Становись - разойдись», | 1 ч. |  |
|  | Подвижные игры. «Альпинисты», «Змейка», | 1 ч. |  |
|  | Подвижные игры. «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно». | 1 ч. |  |
|  | Подвижные игры. На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, бег, метания и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  Координацию. «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву». | 1 ч. |  |
|  | Подвижные игры. «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки». | 1 ч. |  |
|  | Подвижные игры. «Салки на болоте», «К своим флажкам». | 1 ч. |  |
|  | Подвижные игры. На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». | 1 ч. |  |
|  | Подвижные игры. Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки». | 1 ч. |  |
|  | Подвижные игры. Волейбол: - Пионербол. | 1 ч. |  |
| ***Спортивные игры (11ч.)*** | | | | |
|  | **Инструктаж по Т. Б.** Спортивные игры. Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. | 1 ч. | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Соблюдать** дисциплину. **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр. **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |  |
|  | Остановка мяча. Ведение мяча. | 1 ч. |  |
|  | Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 ч. |  |
|  | Волейбол. Подбрасывание мяча. | 1 ч. |  |
|  | Подача мяча. | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Приём и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Футбол. Удар по неподвижному и катящему мячу. | 1 ч. |  |
|  | Остановка мяча. Ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола. | 2 ч. |  |
|  |  |
| ***Лыжные гонки (8ч.)*** | | | | |
|  | **Инструктаж по Т. Б.** Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход без палок и с палками.  Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). **Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.** | 1 ч. | **Применять** передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости.  **Контролировать** скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, **соблюдать** правила безопасности. |  |
|  | Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».  Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трёх шагов. | 1 ч. |  |
|  | Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты.  Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. | 2 ч. |  |
|  |  |
|  | Торможение плугом и упором. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | 2 ч. |  |
|  | ***Конькобежная подготовка***  **Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготов­ка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупрежде­ние травм и обморожений при занятиях на коньках. Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.** |  |

**Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

Физическая культура. 1-4 класы: учеб. для общеобразоват. Организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.