**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Начальная школа – детский сад № 2»**

**города-курорта Кисловодска**

 «Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»

на ШМО учителей Зам. директора по УВР Директор МБОУ «НШДС № 2»

начальных классов \_\_\_\_\_\_ Птушкина И. Н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Потапова Л. А Пр. № \_\_ от «\_\_\_» \_\_\_ 20\_\_\_ г. «\_\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г. Пр. № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_ 20\_\_ г.

**Адаптированная рабочая программа**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**2 класс**

 **(3 часа в неделю, 34 недели, всего 102 часа)**

**Автор-составитель:**

 Калинина Е. Ю.

**2019-2020 учебный год**

1. **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 2 класса разработана для обучения детей с задержкой психического развития.

Нормативную базу адаптированной рабочей программы составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);

- Федеральный Государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный Государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

- Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития ОО;

- Учебный план ОО.

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе авторской программы «Физическая культура» В. И. Ляха, А. А. Зданевича и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

Обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.).

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

**Цель программы**: формирование у учащихся с ОВЗ основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих **задач:**

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;

- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

***С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:***

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;

- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;

- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;

- учить имитировать движения спортсменов;

- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Основной формой обучения является урок.

Реализация программы предполагает использование игровых, здоровьесберегающих технологий.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, работа в парах.

1. **Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета**

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры. Учащиеся учатся подбору одежды, обуви и инвентаря, соблюдению правил личной гигиены.

Выполнение физических упражнений позитивно влияет на физическое развитие и развитие физических качеств, оно развивает разные группы мышц.

Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий координирует движения, улучшает межполушарное взаимодействие. Упражнения в поднимании и переноске грузов улучшают бытовую ориентировку, практические умения. Занятия лёгкой атлетикой, подвижными играми и элементами спортивных игр способствуют развитию гибкости, улучшению координации, формированию осанки, укреплению мышечного корсета, повышению выносливости и скоростных качеств, становлению и совершенствованию коммуникативных навыков.

Коррекционно-развивающие упражнения улучшают не только моторику, но способствуют овладению умением управлять дыханием, укрепляют мышцы спины, осуществляют профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления недостатков развития, типичных для учащихся по варианту 7.2. Обучение физической культуре до строится с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) используется применение на уроках:

* “Корригирующие упражнения”- (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические)
* “Коррекционные игры” - (музыкально – двигательные дидактические; познавательные; коммуникативные; игры с речевым сопровождением),
* “Нестандартные приемы**”**- **(**хромотерапия., музыкотерапия, релаксация, психогимнастика, игротерапия)

Программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

 - на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

 - на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебным планом на обучение учебному предмету «Физическая культура» во 2 классе выделяется 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 102 часа (34 учебных недели).

1. **Личностные, метапредметные, предметные результаты**

**изучения учебного предмета**

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с задержкой психического развития будут достигнуты три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные.

**Личностные** результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

Личностные результаты отражают:

1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей;

3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6) Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

7) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

8) Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;

9) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

10) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; 11) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

12) Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;

13) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

14) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

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

Метапредметные результаты отражают:

1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;

2) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

3) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

4) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

5) Использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания решения учебных и практических задач;

6) Использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных познавательных задач;

7) Формирование умений работы с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;

8) Использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;

9) Овладение навыками смыслового чтения текстов доступных по содержанию и объёму художественных текстов в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной форме;

10) Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;

11) Готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;

12) Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

14) Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) Овладение некоторыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** включаютосвоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты отражают:

1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

3) Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;

4) Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

5) Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениями здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

6) Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

7) Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

8) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

1. **Содержание учебного предмета**

***Лёгкая атлетика.***

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

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

***Гимнастика с элементами акробатики***

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

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

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

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

***Подвижные игры и элементы спортивных игр*.**

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

***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.**

Общеразвивающие упражнения.

*На материале гимнастики:*

*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 поочерёдно.

*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; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей*: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

Коррекционно-развивающие упражнения

Упражнения на дыхание.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки.

Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики

Упражнения на развитие точности и координации движений.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «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. Прыжки: Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: Равновесие:

Лазание, перелезание, подлезание

**Учебно-тематический план по физической культуре**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Кол-во часов** | **Контроль** |
| **1** | Лёгкая атлетика | 22 | **-** |
| **2** | Подвижные игры | 18 | **-** |
| **3** | Гимнастика с элементами акробатика | 17 | **-** |
| **4** | Подвижные игры на основе баскетбола | 24 | **-** |
| **5** | Подвижные игры на основе волейбола | 6 | **-** |
| **6** | Подвижные игры на основе футбола | 6 | **-** |
| **7** | Кроссовая подготовка | 9 | **-** |
|  |  Всего | 102 |  |

1. **Календарно – тематическое планирование по физической культуре во 2 классе.**

**(3 часа в неделю) 102 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Наименование раздела****программы** | **Тема****урока** | **Кол-во****часов** |  **Элементы содержания** | **Вид** **контро****ля** | **Д/задание** |
| 1. |  | Легкая Атлетика9 часов | Ходьба ибег. | 1 ч. | Построение, перестроение. Разновидности ходьбы.Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорениемот10 до 20 м. Комплекс ОРУ №1(вдвижении по кругу). Инструктаж по ТБ. П/И «Пятнашки» | Текущий | Комплекс ОРУ №1  |
| 2-3 |  |  | Ходьба ибег. | 2 ч. | Построение, перестроение. Разновидности ходьбы Челночный бег. Бег с ускорением 20 м. Комплекс ОРУ№1. Бег 30 м. П\и. «К своим флажкам». | Текущий | КомплексОРУ№1  |
| 4 |  |  | Прыжки | 1 ч. | Построение, перестроение.Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Челночный бег 3/10 м. П\и. «Прыгающие воробьишки». | Текущий | Комплекс ОРУ№1  |
| 5-6 |  |  | Прыжки | 2 ч. | Построение, перестроение. Прыжки с высоты до 40 см. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Челночный бег 3/10 м. Эстафеты. | Текущий | Комплекс ОРУ№1  |
| 7 |  |  | Метание | 1 ч. | Построение, перестроение, ходьба с заданием, бег, ОРУ №1. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2/2) с расстояния 4-5 м. Эстафеты с мячом. П\и. «Защита укрепления». | Текущий | Комплекс ОРУ№1 |
| 8-9 |  |  | Метание | 2 ч. | Построение и перестроение. Метание набивного мяча. Эстафеты с мячом. П\и. «Пятнашки». | Текущий | Комплекс ОРУ№1  |
| 10-12 |  | Подвижные игры6 часов | Подвижные игры с бегом, прыжками. | 3 ч. | Построение, перестроение. П/и «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты с мячом. Челночный бег 3/10 м. Чередование ходьбы и бега  | Текущий | Комплекс ОРУ№1  |
| 13-15 |  |  | Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием. | 3 ч. | Построение и перестроение, ходьба с заданием, бег, ОРУ№1. П/и «Салки с мячом», «Совушка», «Зайцы в огороде». 6-ти мин. бег. Равномерный бег 6 мин. Преодоление малых препятствий. | Текущий | Комплекс Ору№1  |
| 16 |  | Гимнастика с элементами акробатики6 часов. | АкробатикаСтроевые упражнения  | 1 ч. | Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ№1. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Инструктаж по ТБ. |  | Комплекс Ору№1  |
| 17-18 |  |  | АкробатикаСтроевые упражнения  | 2 ч. | Построение. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. П/и «Удочка». |  | Комплекс Ору№1  |
| 19 |  |  | Висы. Строевые упражнения  | 1 ч. | Построение. Выполнение команды: «На два (четыре)шага разомкнись.» Ходьба бег с заданиями. ОРУ№1. П/и «Змейка». |  | КомплексОРУ№1  |
| 20 |  |  | Висы. Строевые упражнения | 1 ч. | Построение. Вис стоя и лежа. В висе спиной к стенке поднимание согнутых и прямых ног. Перетягивание на перекладине. П/и. |  | Комплекс ОрУ№1  |
| 21 |  |  | Опорный прыжок. Лазание. | 1 ч. | Построение. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на живот, подтягиваясь руками. П/и «Змейка». |  | Комплекс ОрУ№1  |
| 22 |  | Подвижные игры на основе баскетбола6 часов | Ловля и передача мяча. | 1 ч. | Построение и перестроение, ходьба, бег с заданием. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ№2. П/и «Попади в обруч» |  | Комплекс ОРУ№2  |
| 23-25 |  |  | Ловля и передача мяча. | 3 ч. | Построение и перестроение, ходьба, бег с заданием. Ведение на месте правой и левой рукой. Комбинации с мячом: броски вверх, вниз с ударом об пол, ловля мяча одной, двумя руками, то же с приседанием. Игры.  |  | Комплекс ОРУ№2. |
| 26-27 |  |  | Ловля и передача мяча. | 2ч. | Построение и перестроение, ходьба, бег с заданием. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски мяча в кольцо на количество попаданий. ОРУ№2. П/и «Передал – садись» |  | ОРУ№2. |
| 28-30 |  | Подвижные игры.6 часов | Подвижные игры с мячом, скакалкой. | 3 ч. | Построение и перестроение, ходьба, бег с заданием, равномерный бег, бег с ускорением. ОРУ№2. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. П/и «Салки с мячом», «Удочка», «Два мороза». |  | Комплекс ОРУ№2  |
| 31-33 |  |  | Подвижные игры, эстафеты. | 3 ч. | Построение и перестроение, ходьба, бег с заданием, равномерный бег, бег с ускорением. ОРУ№2. П/и «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», эстафеты. |  | Комплекс ОРУ№2  |
| 34 |  | Легкая атлетика.3 часа | Прыжки. | 1 ч. | Построение. Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы, обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя. ОРУ№2. Прыжок с высоты до 40 см. Прыжок в высоту с разбега П/и «Бой петухов». |  | Комплекс ОРУ№2  |
| 35 |  |  | Метание. | 1 ч. | Построение. Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы, обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя. ОРУ№2. Метание малого мяча в вертикальную 2/2 и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. П/и «Охотники и утки». |  | Комплекс ОРУ№2  |
| 36 |  |  | Прыжки.Метание | 1 ч. | Построение. Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы, обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя. ОРУ№2. Метание малого мяча в вертикальную 2/2 и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. П/и «Охотники и утки». |  | Комплекс ОРУ№2  |
| 37 |  | Гимнастика с элементами акробатики 5 часов | Акробатика Строевые упражнения  | 1 ч. | Построение, перестроение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба с заданием, равномерный бег. ОРУ№3. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. П/и «День, ночь». |  | Комплекс ОРУ№3  |
| 38 |  |  | Висы.  | 1 ч. | Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы, бега. ОРУ№3. Вис стоя и лежа. В висе спиной к стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. |  | Комплекс ОРУ№3  |
| 39-40 |  |  | Строевые упражнения Висы. | 2 ч. | Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы, бега. ОРУ№3. Вис стоя и лежа. В висе спиной к стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. П/и «Класс, смирно.» |  | Комплекс ОРУ№3  |
| 41 |  |  | Опорный прыжок. Лазание. | 1 ч. | Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы, бега. ОРУ№3. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками Лазание по канату. П/и «К своим флажкам». |  | Комплекс ОРУ№3  |
| 42-47 |  | Подвижные игры на основе баскетбола 6 часов | Ведение мяча на месте | 6 ч. | Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы, бега. ОРУ№3. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. П/и «Мяч соседу»  |  | Комплекс ОРУ№3  |
| 48-56 |  | Кроссовая подготовка.9 часов | Кроссовая подготовка | 9 ч. | Чередование бега и ходьбы. Темп и ритм движений. Правильное дыхание. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. |  | Комплекс ОРУ№4  |
| 57-62 |  | Подвижные игры на основе футбола 6 часов | Ведение мяча внутренней частью стопы. | 6 ч. | Передача мяча на месте. Остановка мяча стопой. П/и «Мяч капитану», «Не дай мяч водящему», эстафеты с элементами футбола. |  | Комплекс ОРУ№4  |
| 63-68 |  | Подвижные игры на основе волейбола 6 часов | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу  | 6 ч. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча на месте. П/и «Картошка», «Охотники и утки». Прием мяча снизу от сетки. Выполнение вариантов подач с 3-4 метров от сетки. Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.  |  | Комплекс ОРУ№5  |
| 69-71 |  | Подвижные игры на основе баскетбола.9 часов | Ведение мяча в баскетболе. | 3 ч. | Построение. Ходьба с заданием, равномерный бег. ОРУ№5(со скакалкой). Ловля мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски в цель. П/и «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. |  | . Комплекс ОРУ№5  |
| 72 |  |  | Ведение мяча в баскетболе в движении  | 1 ч. | Построение. Ходьба с заданием, равномерный бег. ОРУ№5(со скакалкой). Ловля мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой по периметру зала. Броски в цель. П/и «Мяч водящему». |  | Комплекс ОРУ№5  |
| 73-74 |  |  | Ведение мяча в баскетболе в движении  | 2 ч. | Построение. Ходьба с заданием, равномерный бег. Передачи мяча различными способами. Эстафеты с мячами. Сочетание танцевальных шагов. Ведение на месте. Игры.  |  | Комплекс ОРУ№5  |
| 75 |  |  | Бросок в кольцо в баскетболе  | 1 ч. | Построение. Броски мяча в цель. П/и «Мяч в корзину». Ведение мяча по периметру зала.  |  | Комплекс ОРУ№5  |
| 76-77 |  |  | Бросок в кольцо в баскетболе | 2 ч. | Построение. Ходьба с заданием, равномерный бег. Броски мяча в кольцо на счет. Подвижные игры с элементами баскетбола.  |  |  |
| 78-80 |  | Подвижные игры.6 часов | Подвижные игры с мячом, скакалкой. | 3 ч. | Построение. Ходьба с заданием, бег с ускорением. ОРУ№5. Прыжки через скакалку. П/и «Удочка», «Зайцы в огороде», «Охотники и утки». |  | Комплекс ОРУ№5  |
| 81-83 |  |  | Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками. | 3 ч. | Построение. Ходьба с заданием, бег с ускорением. ОРУ№5. Эстафеты с мячом. П/и «Лисы и куры», «Точный расчет», «Салки с мячом». |  | Комплекс ОРУ№5  |
| 84-86 |  | Подвижные игры на основе баскетбола.3 часа | Ведение мяча. | 3 ч. | Построение. Ходьба с заданием, бег с ускорением ОРУ№5. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте, по периметру зала. Броски в кольцо. П/и «Передал – садись». |  | Комплекс ОРУ№5  |
| 87 |  | Гимнастика с элементами акробатики 6 часов | Акробатика Строевые упражнения  | 1 ч. | Построение, перестроение. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два. ОрУ№5. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. П/и «Змейка». |  | Комплекс ОРУ№5  |
| 88 |  |  | Строевые упражнения. Висы. | 1 ч. | Построение, перестроение. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команды «На два(четыре)шага разомкнись» Перестроение из колонны по одному, в колонну по два. ОРУ. П/и «Змейка». |  | Комплекс ОРУ№5  |
| 89 |  |  | Строевые упражнения Висы. | 1 ч. | Построение, перестроение. Повороты на месте. Вис стоя и лежа. Поднимание прямых и согнутых ног. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе. П/и. |  | Комплекс ОРУ№5  |
| 90-91 |  |  | Опорный прыжок. Лазание. | 2 ч. | Построение, перестроение. Повороты на месте. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне, перелезание через бревно. Ходьба по бревну. Прыжки на одной и двух ногах на месте. Прыжки через висящую скакалку. |  | Комплекс ОРУ№5  |
| 92 |  |  | Опорный прыжок. Лазание. | 1 ч. | Построение, перестроение. Повороты на месте. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне, перелезание через бревно. Ходьба по бревну. Наклоны вперед к ногам из положения сидя. |  | Комплекс ОРУ№5. |
| 93 |  | Легкая атлетика.10 часов | Ходьба и бег. | 1 ч. | Построение, перестроение. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Бег с ускорением. ОРУ№5. Челночный бег 3/10 м. Бег 30 м. П/и «Пятнашки». |  | Комплекс ОРУ№5. |
| 94 |  |  | Ходьба и бег. | 1 ч. | Построение, перестроение. Повороты на месте. Бег с преодолением препятствий по размеченным участкам дорожки. Эстафеты с бегом на скорость. |  | Комплекс ОРУ№5  |
| 95 |  |  | Бег по пересеченной местности  | 1 ч. | Построение, перестроение. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Бег с ускорением. ОРУ№5. 6-ти минутный бег. П/и «К своим флажкам»  |  | Комплекс ОРУ№5  |
| 96 |  |  | Бег по пересеченной местности | 1 ч. | Построение, перестроение. Бег обычный с изменением направления движения коротким, средним, длинным шагом. |  | Комплекс ОРУ№5  |
| 97 |  |  | Прыжки  | 1 ч. | Построение, перестроение. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Бег с ускорением. ОРУ№5. Челночный бег 3/10 м. Прыжок в длину с разбега, с места. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в высоту. П/и «Дедушка и детки». |  | Комплекс ОРУ№5  |
| 98 |  |  | Прыжки  | 1 ч. | Построение, перестроение. Повороты на месте. Прыжок в длину с разбега, с места. Прыжки с приземлением на обе ноги.  |  | Комплекс ОРУ№5  |
| 99 |  |  | Прыжки  | 1 ч. | Построение, перестроение. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Прыжки с места и с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов. Прыжок в высоту. П/и «Дедушка и детки»  |  | Комплекс ОРУ№5  |
| 100 |  |  | Метание  | 1 ч. | Построение, перестроение. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. ОРУ№5. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2/2) цель с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. |  | Комплекс ОРУ№5  |
| 101  |  |  | Метание | 1 ч. | Построение, перестроение. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. ОРУ№5. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены. Метание набивного мяч. Игры. |  | Комплекс ОРУ№5 |
| 102 |  |  | Метание | 1 ч. | Метание. Эстафеты. Подведение итогов за год. Задание на лето  |  |  |

1. **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

*Литература для учителя*

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.

ФГОС НОО.

Рабочая программа по физической культуре

*Дополнительная литература для учителя*

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Школьникова  Н.В.,  Тарасова  М.В.  «Я иду на урок». Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы.  Издательство «Первое сентября» 2002 г.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2014г.

*Интернет ресурсы*

[http://zdd.1september.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fzdd.1september.ru%2F)- газета  "Здоровье  детей"

[http://www.trainer.h1.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.trainer.h1.ru%2F)[- сайт  учителя  физ.культуры](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.it-n.ru%2Fcommunities.aspx%3Fcat_no%3D22924%26lib_no%3D32922%26tmpl%3Dlib)

<http://fizkultura-na5.ru>

<http://obg-fizkultura.ru>

*Технические средства обучения*

Музыкальный центр

Аудиозаписи

Интерактивная доска

Проектор

Экран

Ноутбук

Видеоматериалы

*Учебно-практическое оборудование*

Бревно гимнастическое напольное

Канат для лазанья

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая

Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные. Набивные мячи 1кг, 2 кг.

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Кегли

Обруч алюминиевый

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Конусы стартовые

Рулетка измерительная

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка волейбольная

Аптечка

1. **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Обучающийся научится:

* выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
* рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
* называть меры по профилактике нарушений осанки;
* определять способы закаливания;
* определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы;
* выполнять различные виды бега;
* выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180*°;*
* прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
* выполнять кувырок вперед;
* выполнять стойку на лопатках;
* лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
* перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
* выполнять танцевальные шаги;
* передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* *понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;*
* *рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;*
* *определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;*
* *выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;*
* *организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.*