****

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1, 1 доп. – 4 классов обучающихся с ОВЗ (с задержкой психического развития) вариант 7.2. разработана на основе адаптированной программы по физической культуре и федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, а также адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) школы.

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ – это образовательная программа, адаптированная для обучения обучающихся с ЗПР с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Важнейшие задачи образования в начальной школе обучающихся с ОВЗ (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

− укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

− совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

 − формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

− развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

2 − обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

1. **Общая характеристика учебного предмета**

Программа обучения физической культуре направлена на обучающихся с ОВЗ.

− реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

− реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

− 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;

 − расширение планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

 − усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачи на уроках физической культуры в классах с ОВЗ:

 − забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;

 − улучшение функций нервной системы, сердечнососудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;

− комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;

− создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;

− разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;

− развитие общей, сенсомоторной и рече-двигательной моторики;

 − развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;

− формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции; − обогащение познавательной сферы;

 − развитие коммуникативной инициативы и активности;

− построение двигательного режима.

Основной формой проведения уроков с классом является урок-игра. 3 Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе обучающихся с ОВЗ является освоении основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

1. **Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

Программа рассчитана на обучающихся 1, 1доп-4 классов.

В 1, 1 доп. классе 33 учебных недели, 99 часов, 3 часа в неделю.

Во 2-4 классах 34 учебных недели, 102 часа, 3 часа в неделю.

1. **Планируемые результаты**

Планируемые результаты освоения АООП НОО обучающихся с ЗПР (далее — планируемые результаты) являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к результатам обучающихся, освоивших АООП НОО. Они представляют собой *систему обобщённых личностно ориентированных целей образования,* допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

**Личностные результаты:**

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Раздел «Знания о физической культуре»**

Выпускник научится:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Выпускник научится:

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травме и ушибах.*

**Раздел «Физическое совершенствование»**

Выпускник научится:

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

**2 класс**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

Выпускник второго года обучения научится:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; показателей физического развития.*

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Выпускник второго года обучения научится: отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела);

**Раздел «Физическое совершенствование»**

Выпускник второго года обучения научится:

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *выполнять простейшие технические действия игры баскетбол, футбол;*
* *выполнять прыжки через длинную вращающуюся скакалку;*
* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.*

**3 класс**

Основное содержание учебного предмета физическая культура

***Знания по физической культуре***

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

***Физическое совершенствование***

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика.**

*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.).

**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.

**Лыжная подготовка.**Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

*На материале спортивных игр:*

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

*Баскетбол:* 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.

*Пионербол*: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

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

*Подвижные игры разных народов*.

*Коррекционно-развивающие игры*: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

*Игры с бегом и прыжками*: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

*Игры с мячом*: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

***Адаптивная физическая реабилитация***

***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.

**На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

***Коррекционно-развивающие упражнения***

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

*Упражнения на дыхание*: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки*: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

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

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

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

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

*Прыжки*: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов*: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

*Равновесие*: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание*: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек,  с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

**Содержание 2 класса**

**Из истории физической культуры**

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

**Самостоятельные игры и развлечения**

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

Комплексы дыхательных упражнений.

**Спортивно – оздоровительная деятельность**

**Гимнастика**

Строевые действия в шеренге и колонне

Ходьба, бег, метания.

Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания,

**Коррекционно-развивающие упражнения**

**Ходьба и бег**

Ходьба на пятках, на носках

Ходьба в различном темпе: медленно, быстро

Бег в чередовании с ходьбой

Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции высокий старт.

Бег в колонне по одному в равномерном темпе

Челночный бег 3 Х 10 метров

Бег на 30 метров с высокого старта на скорость

**Спортивные игры на материале футбола**

Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.

Ведение мяча.

Подвижные игры на материале футбола.

**Легкая атлетика**

 *Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений. Спрыгивание и запрыгивание.*

***Адаптивная физическая реабилитация***

***Общеразвивающие упражнения***

**На материале лыжной подготовки**

*Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)*

*Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах*

*Скольжение на правой (левой) ноге после двух­трёх шагов*

*Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;*

*Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.*

*Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».*

*Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.*

*Прохождение тренировочных дистанций.*

***Адаптивная физическая реабилитация***

***Общеразвивающие упражнения***

**На материале гимнастики**

*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.*

**Адаптивная физическая реабилитация**

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков

Повторное преодоление препятствий (15—20 см)с ускорением.

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

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков» «Кого назвали – тот и ловит»,

Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

**Адаптивная физическая реабилитация**

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков

Повторное преодоление препятствий (15—20 см)с ускорением.

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.

**Тематическое планирование по физической культуре 2класс 102 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | **Тематическое планирование**  | **Виды деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре****Физическая культура**  |
| 1 | Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе. |
| **Из истории физической культуры**  |
| 2 | Особенности физической культуры разных народов.  | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобыт­ные люди на рисунке.  |
| 3  | Олимпийские игры. Сочи -2014. | Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют |
| **Физические упражнения** |
| 4 | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельностиУчатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с фи­зическими нагрузками.  |
| **Самостоятельные игры и развлечения**  |
| 5 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр. | Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельно­сти и уровню физического состояния. |
| **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**  |
| 6 | Измерение длины и массы тела, показателей осанки.  | Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.Дают оценку своим навыкам самоконтроля с по­мощью тестового задания «Проверь себя» |
| 7 | Измерение показателей физических качеств. |
| **Самостоятельные игры и развлечения**  |
| 8 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивном зале) | Умение организовать и про­вести подвижные игры (на спортивных площадках и в спор­тивных залах). |
| **Физическое совершенствование . Физкультурно – оздоровительная деятельность**  |
| 9 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с по­мощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстниковОсваивать 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. |
| 10 | Комплексы дыхательных упражнений. |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность Гимнастика**  |
| 11 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые действия в шеренге и колонне | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастикиОпределять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условийСоблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладнойнаправленности.Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. |
| 12 | Ходьба, бег, метания. |
| 13 | Передвижение по гимнастической стенке. |
| 13 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, |
| 14 | Строевые упражнения. Упражнения в группировке. |
| 15 | Строевые упражнения. Перекаты. |
| 16 | Строевые упражнения . Стойка на лопатках. |
| 17 | Строевые упражнения. Кувырок вперёд. |
| 18 | Строевые упражнения.Группировки, перекаты. Кувырок вперёд в упор присев. |
| 19 | Строевые упражнения. Кувырок назад. |
| 20 | Строевые упражнения Кувырок назад в упор присев. |
| 21 | Строевые упражнения . Гимнастический мост из положения лежа. |  |
| ***Коррекционно-развивающие упражнения*** *Ходьба и бег* |
| 22 | Ходьба на пятках, на носках  |  |
| 23 | Ходьба в различном темпе: медленно, быстро |
| 24 | Бег в чередовании с ходьбой | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладнойнаправленности.Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. |
| 25 | Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции высокий старт;  |
| 26 | Бег в колонне по одному в равномерном темпе  | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладнойнаправленности.Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.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 вовремя учебной и игровой деятельности. |
| 27 | Челночный бег 3 Х 10 метров |
| 28 | Бег на 30 метров с высокого старта на скорость |
| 29 | Передвижение по гимнастической стенке. |
| 30 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания. |
| 31 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. |
| 32 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и переползания. | Описывать технику беговых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Осваивать технику бега различными способами.Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность. Легкая атлетика**  |
| 33 | Беговые упражнения. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. |
| 34 | *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений |
| 35 | Беговые упражнения с прыжками.  |
| 36 | Беговые упражнения с прыжками и ускорением. |
| 37 | Беговые упражнения из разных исходных положений. |
| 38 | Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. |
| 39 | Челночный бег. |
| 40 | Беговые упражнения с высоким стартом.  |
| 41 | Беговые упражнения с высоким стартом и с последующим ускорением. |
| 42 | Прыжковые упражнения. |
| 43 | Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте  |
| 44 | Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте и с продвижением. |
| 45 | Прыжки в длину. |
| 46 | Прыжки в высоту. |
| 47 | Спрыгивание. |
| 48 | Запрыгивание. |   |
| 49 | Спрыгивание и запрыгивание. |
| 50 | Прыжки со скакалкой. |
| 51 | Метание малого мяча в вертикальную цель. |
| 52 | Метание малого мяча на дальность. |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность. Лыжные гонки**  |
| 53 | Инструктаж по ТБ во время занятий лыжной подготовкой.  | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 54 | Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. |
| 55 | Ознакомление с навыками построения и перепостроения на лыжах. |
| 56 | Строевые упражнения на лыжах. |
| 57 | Ходьба на лыжах с палками. |
| Адаптивная физическая реабилитацияОбщеразвивающие упражненияНа материале лыжной подготовки |
| 58 | *Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)  |  |
| 59 | Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах  | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| 60 | Скольжение на правой (левой) ноге после двух­трёх шагов |
| 61 | Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;  |
| 62 | Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. |
| 63 | Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».  |
| 64 | *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельностиВзаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| 65 | Прохождение тренировочных дистанций.  |
| 66 | Отработка техники подъема. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасностиво время подвижных игр. |
| 67 | Передвижение на лыжах. Виды подъемов. |
| 68 | Передвижение на лыжах: торможения. |
| 69 | Передвижение на лыжах. Виды торможения. |
| 70 | Совершенствование скользящего шага без палок. |
| 71 | Ознакомление с техникой попеременного двухшажного шага. |
| **Адаптивная физическая реабилитация****Общеразвивающие упражнения****На материале гимнастики** |
| 75 | *Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.  | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. |
| 76 | Виды стилизованной ходьбы под музыку |
| 77 | 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  | 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. |
| 78 | Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. |
| 79 | Строевые упражнения.  |
|  **Спортивные игры на материале футбола**  |
| 80 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.  | Осваивать универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.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.Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельностиСоблюдать дисциплину и правила техники безопасностиво время подвижных игр. |
| 81 | Ведение мяча.  |
| 82 | Подвижные игры на материале футбола. |
| 83 | Подвижная игра «Мини-футбол». |
| **Адаптивная физическая реабилитация****Общеразвивающие упражнения****На материале легкой атлетики** |
| 84 | *Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков  | **Осваивать** универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.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. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| 85 | **Повторное преодоление препятствий (15—20 см)с ускорением.** |
| 86 | Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений |
| 87 | Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди) |
| 88 | Повторное выполнение беговых нагрузок в горку  |
| 89 | Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров  |
| 90 | Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте  |
| 91 | Приемы и передача мяча. Совершенствование комплекса и строевых упражнений. Игра «Два Мороза». |
| 92  | Движения приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжке |
| 93 | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему».  | 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.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.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. |
| 94 | Подвижные игры «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». | 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. |
| 95 | Совершенствование передач и ведение баскетбольного мяча. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин. |
| 96 | Оценивание техники ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание многоскоков. Игра «Кузнечики» |
|  |  |
|  |  |
| 98 | *Игры с мячом*: «Метание мячей и мешочков» «Кого назвали – тот и ловит»,  | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.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. |
| 99 | *Игры с мячом*: «Мяч по кругу», «Не урони мяч». |
| 100 | Эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». |
| 101 | Подвижные игры «Конники-спортсмены «Прокати быстрее мяч». |
| 102 | Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики. |

**7. Материально техническое обеспечение**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

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.

|  |
| --- |
| **Основная литература для  учителя** |
| Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.  |
| Рабочая программа по физической культуре  |
| **Учебно-практическое оборудование** |
| Бревно гимнастическое напольное |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная) |
| Стенка гимнастическая |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м) |
| Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) |
| Мячи:  набивные весом 1 кг, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные |
| Палка гимнастическая |
| Скакалка детская |
| Мат гимнастический |
| Гимнастический подкидной мостик |
| Кегли |
| Обруч пластиковый детский |
| Лыжи детские (с креплениями и палками) |
| Щит баскетбольный тренировочный |
| Сетка волейбольная |
| Аптечка |