МИНИСТЕРСТВООБРАЗОВАНИЯ И НАУКИРЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Хакасия**

**«Школа-интернат для детей с нарушениями слуха»**

Адаптированная рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура» для детей с нарушениями слуха

на 2018-2019 учебный год

(1-3 классы)

Составители учителя физической культуры: Алжибаева В.В.,

Ракова Т.В.,

Боровых О.А.

Абакан, 2018г год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы А. П. Матвеева «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

**Общая характеристика учебного предмета.**

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 определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью примерной 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:

1. укреплениездоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

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

3. формированиеобщих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

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

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

Программа обучения физической культуре направлена на:

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

— 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 межпредметных связей, ориентирующих 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциямиучащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Домашние задания из учебников не задаются.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного периода. Для текущего контроля и учета достижений учащихся используются следующие формы: устный опрос, контрольные нормативы. Фиксация результатов текущего контроля осуществляется по пятибалльной системе. Текущий контроль успеваемости учащихся первого класса в течении учебного года осуществляется без фиксации достижений учащихся в виде отметок по пятибалльной системе, допустимо использовать только положительную и не различимую по уровням фиксации.

Промежуточная аттестация проводится начиная со второго класса. Формами промежуточной аттестации являются: сдача нормативов.

Фиксация результатов промежуточной аттестации осуществляется по пятибальной системе. Динамика индивидуальных образовательных достижений использования фиксируется в накопительной системе оценивания - Портфолио достижений.

Понятийная база и содержание программы основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, том числе:

* Федеральный государственный стандарт начального общего образования;
* Матвеев А. П. Физическая культура: Начальные классы. Программы общеобразовательных учреждений

**Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет физическая культура изучается в начальной школе в объеме не менее 507 часов, из них в 1 классе – 99 часов, а со 2 по 5 класс по 102 часа ежегодно.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | 1 | 2 | 3 |
| Кол-во часов в неделю | 3 | 3 | 3 |
| Кол-во часов в году | 99 | 102 | 102 |

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при 3-х разовых занятиях в неделю

1-3 классы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | |
| Класс | | |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Знания о физической культуре | в процессе урока | | |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | в процессе урока | | |
| 3 | Физическое совершенствование: | 92 | 92 | 92 |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | в процессе урока | | |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность: |  |  |  |
|  | Гимнастика с основами акробатики и ОФУ | 21 | 21 | 21 |
|  | Легкая атлетика и ОФУ | 21 | 21 | 21 |
|  | Лыжные гонки и ОФУ | 27 | 30 | 30 |
|  | Подвижные игры и ОФУ | 18 | 18 | 18 |
|  | Спортивные игры и ОФУ | 12 | 12 | 12 |
|  | ИТОГО | 99 | 102 | 102 |

Сетка часов для 1-3 классов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Iч. | IIч. | IIIч. | IVч. |
| 1 | 9ч.-л/ат  18ч.-под.игры | 21ч. гимнастика | 27ч. лыжная подготовка | 12ч.-спорт.игры  12ч.-л/ат |
| 2 | 9ч.-л/ат  18ч.-под.игры | 21ч. гимнастика | 30ч. лыжная подготовка | 12ч.-спорт.игры  12ч.-л/ат |
| 3 | 9ч.-л/ат  18ч.-под.игры | 21ч. гимнастика | 30ч. лыжная подготовка | 12ч.-спорт.игры  12ч.-л/ат |

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направленна на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Результаты изучения учебного предмета

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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.

Предметными результатамиосвоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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.

Структура курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры» и «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На урокахс образовательно-познавательной направленностьюучащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностьюиспользуются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностьюпреимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

**Содержание учебного предмета**

1 класс (3 часа в неделю, всего 99 часов).

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. История развития физической культуры и первых соревнований. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Составление режима дня. выполнение простейших закаливающих процедур. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

* иметь представление:
  + о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  + о способах изменения направления и скорости движения;
  + о режиме дня и личной гигиене;
  + о правилах составления комплексов утренней зарядки;
* уметь:
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;
* демонстрировать уровень физической подготовленности.

**Оценочные материалы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Нормативы; испытания. |  | 1 класс | | |
| Высокий | Средний | Низкий |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5,6 | 7,3 | 7,5 |
| д | 5,8 | 7,5 | 7,6 |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 9.9 | 10.8 | 11.2 |
| д | 10.2 | 11.3 | 11.7 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 155 | 115 | 100 |
| д | 150 | 110 | 90 |
| 5 | Выносливость 6 мин. бег | м | 1100 | 730 | 700 |
| д | 900 | 600 | 500 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 4 | 2 | 1 |
| 9 | Гибкость наклон вперёд из положения сидя | д | 9+ | 3 | 1- |
| д | 11.5+ | 6 | 2- |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | + | + | + |
| м | + | + | + |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 12 | Ходьба на лыжах 1 км. |  | + | + | + |

+ - без учёта

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Объем освоения и уровень владения компетенциями | Речевой материал | | УУД | Деятельность учащихся | Кол-во | Сроки |
| Новые понятия | У-у Учитель - ученик,  у-у ученик - ученик |
|  | Легкая атлетика 9ч. | | | | | | | |
| 1,2 | Техника безопасности на легкой атлетике. Бег с высоким поднятием бедра. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы на месте в стену. | Научатся: соблюдать правила техники безопасности, выполнять беговую разминку, метание мяча на дальность. | Колонна  Шеренга | У-у Встаньте в колонну, в шеренгу.  у-у Это колонна, это шеренга. | ПК | Прослушивание техники безопасности на легкой атлетике. Выполнение бега с высоким поднятием бедра. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы на месте. | 2 |  |
| 3,4 | Что такое физическая культура. Поочередные прыжки на правой и левой ноге, с поворотом вправо и влево. | Научатся: ориентироваться в понятии «физическая культура» выполнять различные виды прыжков. | Метать  мяч | У-у Метни мяч.  у-у Я метнул мяч | ПР | Прослушивание теоретического материала. Выполнение прыжков. Оборудование ФГОС. | 2 |  |
| 5,6 | Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Беговые упражнения с прыжками и ускорениями с изменением направления движения. | Научаться: раскрывать на примерах положительное влияние знаний физическими упражнениями, выполнять беговые упражнения. | Малый  мяч | У-у Возьми малый мяч  у-у Я взял малый мяч | ПР | Прослушивание теоретического материала. Выполнение беговых упражнений с прыжками.  Оборудование ФГОС. | 2 |  |
| 7 | Бег с изменением направления движения (змейкой и по кругу). Прыжки с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя), левым и правым боком (толчком двумя). | Научатся: выполнять бег с изменением направления движения. Прыжки с продвижением вперед и назад. | Идти  Бежать | У-у Выполни бег с изменением направления движения, змейкой, по кругу.  у-у Я пробежал змейкой, по кругу. | ПР | Выполнения беговых упражнений и прыжков с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя), левым и правым боком (толчком двумя). | 1 |  |
| 8, 9 | Прыжки в длину и в высоту с места. Бег с изменением направления движения (по круги, спиной, вперед). Броски набивного мяча (1кг.) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. | Научатся: выполнять прыжки в длину и в высоту, бег с изменением направления движения, броски набивного мяча на дальность. | Прыжок | У-у Кто уже выполнил прыжок? Выполните бросок набивного мяча.  у-у Я выполнил, я еще не выполнил. | ПРК | Выполнения беговых упражнений, прыжков в длину и в высоту с места. Броски набивного мяча (1кг.) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. | 2 |  |
|  | Подвижные и спортивные игры – 15ч. | | | | | | | |
| 10,11 | ТБ при играх. Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития, Игры: «Пятнашки», «Рыбки», «Третий лишний». | Научатся: соблюдать правила в игровой деятельности, выполнять разминку с упражнениями на внимание, играть в игры. | Медленно | У-у Беги медленно  у-у Я бегу медленно | ПР | Прослушивание правил игры. Участие в игре. | 2 |  |
| 12,13 | Возникновение физической культуры у древних людей. Общефизические упражнения для закрепления навыков в сложных способах передвижения. Игры: «Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов». | Знают: как возникла физическая культура у древних людей.  Научатся: выполнять общефизические упражнения со сложными способами передвижениями в играх. | Быстро | У-у Беги быстро у-у Я пробежал быстро | ПР | Прослушивание теоретического материала. Выполнение ОРУ для закрепления навыков в сложных способах передвижения. Участие в игре. Оборудование ФГОС. | 2 |  |
| 14,15 | Режим дня и личная гигиена. Общеразвивающие физические упражнения для развития основных качеств. Игры: «Не попади в болото», «Волк во рву», «Совушки». | Знают: режим дня и личная гигиена.  Научатся: общеразвивающие физические упражнения. | Вытянутые руки | У-у Вытяни руки  у-у Я вытянул руки. А ты вытянул руки? | ПРК | Прослушивание теоретического материала. Выполнение ОРУ для развития основных качеств . Участие в игре.  Оборудование ФГОС. | 2 |  |
| 16,17 | Как составлять комплекс утренней зарядки. Общеразвивающие упражнения для развития основных качеств. Игры: «Выстрел в небо», «Салки догонялки», «Не оступись». | Научатся: выполнять комплекс утренней зарядки, применять знакомые общеразвивающие упражнения в играх. | Зарядка | У-у Вы делали утром зарядку? Сделали хорошо? Все упражнения были понятны?  у-у Я делал(а) утром зарядку! А ты делал(а)? Мне все понятно (не понятно). | ПРК | Прослушивание теоретического материала. Выполнение ОРУ для развития основных качеств.Участие в игре. Оборудование ФГОС. | 2 |  |
| 18,19 | Правильная последовательность выполнения упражнений на развитие основных физических качеств. Игры: «Брось и поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее». | Научатся: выполнять правильную последовательность упражнений утренней зарядки, играть в игры. | Один шаг | У-у Сделай один шаг влево(право). Посмотри ты правильно сделал(а)?  у-у Я сделал(а).... | ПР | Прослушивание теоретического материала.Участие в игре. | 2 |  |
| 20,21 | Самостоятельное состояние комплекса упражнений утренней зарядки. Упражнения на развитие основных физических качеств. Игры: «Салки – догонялки», «Зайка», «Не урони мешочек». | Научатся: выполнять разминку из общеразвивающих упражнений, организовать мета для проведения подвижных игр, соблюдать правила взаимодействия в играх. | Метание в цель | У-у Метни в цель теннисный мяч. Ты попал(а)?  у-у Я метнул в цель мяч и попал(а) (не попал(а)). | ПР | Прослушивание теоретического материала. Выполнение упражнения на развитие основных физических качеств. Участие в игре. | 2 |  |
| 22,23 | Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности. Игры: «Рыбки», «Волк во рву», «Пингвины с мячом». | Научатся: соблюдать правильную осанку, выполнять правила взаимодействия в игровой деятельности. | Прыгать | У-у Прыгай на 1-й ноге (на 2-х ногах).  у-у Я попрыгал на .... | ПРЛ | Участие в игре. | 2 |  |
| 24 | Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Игры: «Салки – догонялки», «Змейка», «Не урони мешочек». | Научатся: выполнять разминку из общеразвивающих упражнений, организовать места для проведения подвижных игр, соблюдать правила взаимодействия. | Мешочек | У-у Пройди так, что бы не уронить мешочек.  у-у Я прошел и не уронил (уронил) мешочек. | ПР | Выполнение упражнения на развитие основных физических качеств. Участие в игре. | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Цель | Речевой материал | | УУД | Деятельность учащихся | Кол-во часов | Дата проведения |
| Новые понятия | У-у Учитель - ученик,  у-у ученик - ученик |
| 25, 26 | Подвижные и спортивные игры 2 ч.  Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Игры: «Салки – догонялки», «Змейка», «Не урони мешочек». | Научатся: выполнять разминку из общеразвивающих упражнений, организовать места для проведения подвижных игр, соблюдать правила взаимодействия. | Мешочек | У-у Пройди так, что бы не уронить мешочек.  у-у Я прошел и не уронил (уронил) мешочек. | ПР | Выполнение упражнения на развитие основных физических качеств. Участие в игре. | 2ч. |  |
| 27 | Гимнастика 21 ч. Правила техники безопасности на гимнастике. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Разминка с элементами зарядки, подвижная игра «Волк во рву», упражнения на внимание. Игра: «Смена мест». | Изучение строевых упражнений. Освоение навыков равновесия. Развитие координацион­ных способностей. | Колонна | У-у Встать в колонну. Вам понятно задание? Что не понятно?  у-у Это колонна. я встал в колонну. Мне все понятно. | ПР | Прослушивание техники безопасности. Выполнение строевых команд. Выполнение упражнений на внимание. Участие в игре. | 1ч. |  |
| 28  29, | Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека. Выполнение команд: «Шагом марш!», «На месте!», «Группа стой!». Упражнение с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке, перелазание с одного пролета на другой. | Изучение теоретического материала. Освоение лазания. Научатся: ориентироваться в понятии гимнастика, роль и значение гимнастики в жизни человека | Шеренга | У-у Встань в шеренгу. Это шеренга. Слушайте внимательно.  у-у Это шеренга. Я слушаю внимательно. Тебе все понятно? | ПРК | Прослушивание теоретического материала. Выполнение строевых команд и лазания. Оборудование ФГОС. | 2ч. |  |
| 30 | Перестроение из шеренги в колонну и обратно. Вис углом, вис согнувшись, круговая тренировка. «Удочка». Ползание на боку, спине, по-пластунски. | Научится: перестроением из шеренги в колонну, выполнять различные висы, организовывать собственную деятельность | Вис | У-у Выполни вис. Проползите на боку, спине. Тебе трудно?  у-у Это вис. Я прополз на спине, боку. Мне не трудно. | ПР | Перестроение из шеренги в колонну и обратно. Вис углом, вис согнувшись, круговая тренировка. Ползание на боку, спине, по-пластунски. | 1ч. |  |
| 31, 32 | Вис углом, вис согнувшись. Перекаты вперед и назад в группировке, тестирование (подъем туловища за 30 сек), кувырок вперед. Игра: «Ловишка с мешочком на голове». | Научиться: выполнять висы и перекаты, организовать место для занятий, играть в подвижную игру | «Вис углом»  Перекат | У-у Выполни «вис углом». Выполни перекат. Это кувырок.  у-у Это «вис углом». Я выполнил перекат. А ты? | ПРК | Вис углом, вис согнувшись. Перекаты вперед и назад в группировке, тестирование (подъем туловища за 30 сек), кувырок вперед. Участие в игре. | 2ч. |  |
| 33, 34 | Размыкания и смыкания в шеренге приставным шагом, стойка на лопатках, «мост», игра «Кот и мыши». | Научиться: выполнять строевые команды: ходьба змейкой и по кругу. Играть в подвижную игру «Кот и мыши». | Стойка | У-у Выполни стойку. Тебе нужна помощь? Тебе трудно?  у-у Это стойка. Я справлюсь. Мне не трудно, а тебе? | ПРК | Размыкания и смыкания в шеренге приставным шагом, стойка на лопатках, «мост». Участие в игре. | 2ч. |  |
| 35, 36 | Разминка со скакалкой. Лазание по гимнастической стенке, гимнастические упражнения «стойка на лопатках», «мост». Запрыгивание на горку матов и спрыгивание. Игра: «Раки». | Научиться: выполнять лазания и перелазание на гимнастической стенке; стойка на лопатках, «мост», запрыгивание и спрыгивание с препятствий. | Скакалка | У-у Возьми скакалку. Спроси у ... понял ли он задание? Прыгни на маты.  у-у Это скакалка. ... ты понял задание? Я прыгнул(а) на маты. | ПРК | Разминка со скакалкой. Лазание по гимнастической стенке, гимнастические упражнения «стойка на лопатках», «мост». Запрыгивание на горку матов и спрыгивание. Участие в игре. | 2ч. |  |
| 37, 38 | Разминка с гимнастической палкой. Вис углом, вис согнувшись, круговая тренировка. Перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно. Упражнения на низкой перекладине. | Научится: выполнять вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, организовать места для занятий, проходить по станциям круговой тренировки | Гимнастическая палка | У-у Возьми гимнастическую палку. Выполните вис.  у-у Это гимнастическая палка. Я выполнил(а) вис. | ПР | Разминка с гимнастической палкой. Вис углом, вис согнувшись, круговая тренировка. Перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно. | 2ч. |  |
| 39, 40 | Упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на гибкость, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания. Игра «ловля обезьян». Упражнения со скакалками. | Научится: выполнять упражнения на правильную осанку, выполнять на гимнастической стенке лазание и перелазание, соблюдать правила игры. | Лазать | У-у Будем лазать. В какую игру будем сейчас играть? Что это?  у-у Я лазал. Мы будем играть в ... Это ..., а ты знаешь что это? | ПРК | Упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на гибкость, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой. Участие в игре. | 2ч. |  |
| 41, 42 | Ходьба и бег простым и сложным способом. Упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на гибкость, лазание и перелазание на гимнастической станке (лицом и спиной к опоре). Игра: «Не урони мешочек». | Научиться: выполнять упражнения на гибкость, лазать и перелазать с пролета на пролет. | Это мешочек | У-у Возьми мешочек. Проползи лицом вперед. Будем играть.  у-у Это мешочек. Я прополз(а) лицом вперед лицом. | ПР | Ходьба и бег простым и сложным способом. Упражнения на гибкость, лазание и перелазание на гимнастической станке (лицом и спиной к опоре). | 2ч. |  |
| 43,  44 | Упражнения с гимнастическими палками. Хождение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); «Салки – догонялки». | Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками, упражнения на гибкость в висах, танцевальные упражнения. | «Салки»  Скамейка | У-у Играем в «салки». Это скамейка. пройди по скамейке.  у-у Это игра «салки». Я прошел по скамейке. | ПР | Упражнения с гимнастическими палками. Хождение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. | 2ч. |  |
| 45 | Разминка с игровыми упражнениями на гимнастической скакалке, лазание по гимнастической стенке разными способами. Упражнения на внимание. Акробатическое соединение. «День и ночь». | Научиться: выполнять разминку на гимнастической скамейке, лазать и перелазать с пролета на пролет, соблюдать правила игры, взаимодействовать с игроками. | Гимнастическая стенка | У-у Залезь на гимнастическую стенку. Выполни соединение. Что это? Молодец.  у-у Это гимнастическая стенка. Я выполнил соединение. | ПРК | Разминка с игровыми упражнениями на гимнастической скакалке, лазание по гимнастической стенке разными способами. Участие в игре. | 1ч. |  |
| 46  47 | Беговая разминка, игровые упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед, полоса препятствий, упражнения на внимание. Лазание по канату. Игра: «Через холодный ручей». | Научиться: выполнять беговую разминку, акробатические упражнения «кувырок вперед, играть в подвижную игру «через холодный ручей». | Кувырок | У-у Сделай кувырок. Нужно пройти полосу препятствий.  у-у Это кувырок. Что нужно сделать? ты понял? | ПРК | Беговая разминка, игровые упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед, полоса препятствий, упражнения на внимание. Лазание по канату. | 2ч. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Цель | Речевой материал | | УУД | Деятельность учащихся | Кол-во часов | Дата проведения |
| Новые понятия | У-у Учитель - ученик,  у-у ученик - ученик |
| 48 | Лыжная подготовка 28 ч.Техника безопасности на лыжной подготовке. Выполнение организующих команд: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!». Ступающий шаг без палок. | Научится выполнять организующие команды. Правильно подбирать одежду и обувь соответственно погоды, соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. | Лыжный костюм | У-у Повторяйте за мной. Будем разучивать команды. у-у Я повторил точно, а ты? Мы разучили команды. | ПР | Прослушивание техники безопасности. Выполнение команд. Знакомство со ступающим шагом | 1ч. |  |
| 49  50 | Техника ступающего шага на лыжах. Выполнение команд: ««Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; техника обгона во время лыжных гонок.  Игра: «На буксире». | Научатся: выполнять команды подбирать одежду, соблюдать правила поведения. Выполнять передвижение на лыжах во время обгона. | Обгон | У-у Сейчас будем учиться совершать обгон.  у-у Я все понял. Повторите еще раз я не понял. | ПР | Выполнение команд. Выполнение обгона во время лыжных гонок. Участие в игре. | 2ч. |  |
| 51 | Ступающий шаг на лыжах без палок. Поворот переступанием лыж вокруг пяток. Одежда лыжника. | Научатся: выполнять передвижение по трассе ступающим шагом без палок. Поворот переступанием. | Переступание | У-у Это поворот переступанием. Еще раз повторить?  у-у Я выполнил поворот переступанием. А ты? | ПРК | Выполнение ступающий шаг на лыжах без палок. Поворот переступанием лыж вокруг пяток. | 1ч. |  |
| 52  53 | Выполнение команд: «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!». Ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг, повороты переступанием на лыжах. | Научатся: выполнять ступающий и скользящий шаг без палок, поворот переступанием. | Скользящий шаг | У-у Это скользящий шаг. Выполни шаг. Всем видно?  у-у Я выполнил скользящий шаг . Я правильно выполнил? Помоги мне. | ПР | Выполнение команд. Ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг, повороты переступанием на лыжах. | 2ч. |  |
| 54  55 | Выполнение команд, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, техника спуска в основной стойке на лыжах без палок с полого склона. | Научатся: выполнять передвижение ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок. Основную стойку лыжника. | Ступай на лыжах | У-у Ступай на лыжах. Это склон.  у-у Я ступал на лыжах. Посмотри я правильно сделал? | ПРК | Выполнение команд, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Спуск в основной стойке на лыжах без палок с полого склона. | 2ч. |  |
| 56 | Ступающий и скользящий шаг без палок, техника спуска в основной стойке на лыжах без палок. Возможные травмы и основные причины их возникновения. | Научатся: выполнять спуск в основной стойке на лыжах без палок. | Холодно - тепло | У-у Оденься тепло на улице холодно.  у-у Я оделся тепло. А ты? | ПРК | Выполнение шагов и спусков. Прослушивание теоретического материала. | 1ч. |  |
| 57  58 | Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок, техника торможения падением на лыжах. Игра: «День и ночь». | Научатся: выполнять подъем ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок, технику торможения падением. | Палки, лыжи | У-у Выполните падение на лыжах. Еще раз.  у-у Я выполнил падение. А ты? | ПРК | Выполнение подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок, торможения падением на лыжах. Участие в игре. | 2ч. |  |
| 58  59 | Техника подъема ступающим шагом на лыжах без палок, техника торможения падением на лыжах. Игра: «Кто дальше прокатится» | Научатся: выполнять подъем ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок, технику торможения падением. | Поворот, гора | У-у Сделайте поворот. Хотите поиграть?  у-у Я сделал поворот. Да мы хотим поиграть. | ПР | Выполнение подъема ступающим шагом на лыжах без палок, техника торможения падением на лыжах. Участие в игре. | 2ч. |  |
| 60  61 | Выполнение команд «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», техника ступающего шага с палками на лыжах. | Научатся: выполнять организующие команды, технику ступающего шага с палками. | команда | У-у Буем выполнять ступающий шаг с палками.  у-у Мы выполнили ступающий шаг с палками. Тебе было трудно? | ПРК | Выполнение команд. Выполнение ступающий шаг с палками. | 2ч. |  |
| 62 | Выполнение организующих команд. Техника надевания лямок лыжных палок и скользящий шаг с палками. «Встречная эстафета». | Научатся: технике надевания лямки лыжных палок, применять ступающий и скользящий шаг в эстафете. | Лямка лыжных палок | У-у Будем участвовать в эстафете. Хотите?  у-у Я хочу. Я не хочу. | ПР | Выполнение организующих команд. Надевания лямок лыжных палок и скользящий шаг с палками. Участие в эстафете. | 1ч. |  |
| 63  64 | Ступающий и скользящий шаг с палками на лыжах, техника торможения палками. Игра: «Охотники и олени» | Научатся: применять ступающий и скользящий шаг, технику торможения палками в играх. | Подъем | У-у Тормозите палками.  у-у Мы тормозили палками. | ПР | Выполнение шагов и торможение палками. Участие в игре. | 2ч. |  |
| 65  66 | Торможение палками и падением на лыжах с палками, движение «змейкой». Игра: «Попади в ворота». | Научатся: применять торможение палками и падением на лыжах, передвижение «змейкой». | Спуск | У-у Выполни движение «змейкой».  у-у Мы выполнили движение «змейкой». | ПРК | Выполнение торможения палками и падением на лыжах с палками, движение «змейкой». Участие в игре. | 2ч. |  |
| 67  68 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками, прохождение дистанции 400 м. Игра: «Кто дальше прокатится». | Научатся: соблюдать правила поведения и технику ступающего и скользящего шага при прохождении дистанции. | Дистанция | У-у Сегодня будем проходить дистанцию в 400 м.  у-у Мы прошли дистанцию. | ПРК | Выполнение шагов. Прохождение дистанции. Участие в игре. | 2ч. |  |
| 69  70 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками, прохождение дистанции 500 м. Ига: «Встречная эстафета» | Научатся: играть в игру, соблюдать правила поведения на дистанции и в игре. | Лыжня | У-у Сегодня будем проходить дистанцию в 500 м.  у-у Мы прошли дистанцию. | ПР | Выполнение шагов. Прохождение дистанции. Участие в игре. | 2ч. |  |
| 71 | Техника спуска в основной стойке без палок с пологого склона. Прохождение дистанции 600 м | Научатся: выполнять основную стойку на спуске, организовать места занятий для игр, правильно подбирать одежду и обувь для занятий. | Поворот | У-у Это спуск в основной стойке. Трудно выполнять?  у-у Я выполнил спуск. Мне не трудно. | ПР | Выполнение спуска. Прохождение дистанции. | 1ч. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Цель | Речевой материал | | УУД | Деятельность учащихся | Кол-во часов | Дата проведения |
| Новые понятия | У-у Учитель - ученик,  у-у ученик - ученик |
| 72  73 | Спортивные игры 12ч Инструктаж по технике безопасности. Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. | Научатся: соблюдать правила в игровой деятельности, выполнять разминку с упражнениями на внимание, играть в игры. | Медленно |  | ПР | Прослушивание инструктажа по технике безопасности. Выполнение заданий с мячом. | 2 |  |
| 74  75 | Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств. Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Игра: «Точно в мишень». | Знают: как возникла физическая культура у древних людей.  Научатся: выполнять общефизические упражнения со сложными способами передвижениями в играх. | Быстро |  | ПРК | Выполнение ОРУ на развитие основных физических качеств. Выполнение заданий с мячом. Участие в игре. | 2 |  |
| 76  77 | Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств. Футбол: удар по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача», «Быстро по местам». | Знают: режим дня и личная гигиена.  Научатся: общеразвивающие физические упражнения. | Вытянутые руки |  | ПРК | Выполнение ОРУ на развитие основных физических качеств. Выполнение заданий с мячом. Участие в игре. | 2 |  |
| 78  79 | Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы. Игра: «Альпинисты». | Научатся: выполнять комплекс утренней зарядки, применять знакомые общеразвивающие упражнения в играх. | Зарядка |  | ПК | Выполнение заданий с мячом. Участие в игре. | 2 |  |
| 80  81 | Баскетбол: броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой);Игра: «Змейка». | Научатся: выполнять правильную последовательность упражнений утренней зарядки, играть в игры. | Один шаг |  | ПК | Выполнение заданий с мячом. Участие в игре. | 2 |  |
| 82  83 | Баскетбол: передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Охотники и утки», «Петрушка на скамейке». | Научатся: выполнять разминку из общеразвивающих упражнений, организовать мета для проведения подвижных игр, соблюдать правила взаимодействия в играх. | Метание в цель |  | ПРК | Выполнение заданий с мячом. Участие в игре. | 2 |  |
| 84  85 | Легкая атлетика– часов.  Инструктаж по ТБ. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки на месте на одной ноге. Запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. | Закрепление навыков бе­га, развитие скоростных и координационных спо­собностей. Закрепление навыков прыжков, развитие коорди­национных способностей. | *Ноги* |  | ПК | Прослушивание инструктажа по технике безопасности. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки на месте на одной ноге. Запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. | 2 |  |
| 86 | Бег с прыжками и ускорением. Прыжки на месте с поворотами вправо и влево. Игра: «Горелки» | Закрепление навыков бе­га, развитие скоростных и координационных спо­собностей. Закрепление навыков прыжков, развитие коорди­национных способностей. | *Прыжок*  *Поворот* |  | ПК | Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Участие в игре. | 1 |  |
| 87  88 | Бег с изменением направления движения (змейкой). Прыжки с продвижением вперед и назад. Игра: «Кто быстрее». Прыжок в длину с места на результат. | Закрепление навыков бе­га, развитие скоростных и координационных спо­собностей. Закрепление навыков прыжков, развитие коорди­национных способностей. | *Полуприсед* |  | РК | Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Участие в игре. | 2 |  |
| 89  90 | Бег с изменением направления движения (по кругу, спиной вперед). Прыжки в длину с места. Игра: «К своим флажкам». | Закрепление навыков бе­га, развитие скоростных и координационных спо­собностей. Закрепление навыков прыжков, развитие коорди­национных способностей. | *Прыжок с места* |  | ПК | Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Участие в игре. | 2 |  |
| 91  92 | Бег из разных исходных положений и с разным положение рук. Прыжки в высоту с места. Игра: «Пятнашки». Бег 30 м. с высокого старта на результат. | Закрепление навыков бе­га, развитие скоростных и координационных спо­собностей. Закрепление навыков прыжков, развитие коорди­национных способностей. | *Исходное положение* |  | ПК | Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Участие в игре. | 2 |  |
| 93 | Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в стену. Игра: «У медведя во бору». | Закрепление овладением навыками метания, развитие скоростно-силовых и коорди­национных способностей. | *Мяч*  *Бросок* |  | ПК | Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в стену. Участие в игре. | 1 |  |
| 94  95 | Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте в вертикальную цель. Игра: «Точно в мишень». | Закрепление овладением навыками метания, развитие скоростно-силовых и коорди­национных способностей. | *Точно*  *Мишень* |  | ПРК | Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте в вертикальную цель. Участие в игре. | 2 |  |
| 96  97 | Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы. Игра: «Пройди бесшумно». | Закрепление овладением навыками броска набивного мяча, развитие силовых и коорди­национных способностей. | *Руки* |  | ПРК | Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы. Участие в игре. | 2 |  |
| 98  99 | Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками от груди. Игра: «К своим флажкам». Бег 1000м. | Закрепление овладением навыками броска набивного мяча, развитие силовых и коорди­национных способностей. | *Флажок* |  | ПРК | Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками от груди. Участие в игре. | 2 |  |

2 класс (3 часа в неделю, всего 102 часа).

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Режим дня и личная гигиена. Особенности физической культуры разных народов.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 2 класса должны:

* иметь представление:
  + о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  + о способах изменения направления и скорости движения;
  + о режиме дня и личной гигиене;
  + о правилах составления комплексов утренней зарядки;
* уметь:
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

**Оценочны материалы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Нормативы; испытания. |  | 2 класс | | |
| "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5,6 | 7,3 | 7,5 |
| д | 5,8 | 7,5 | 7,6 |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 9.9 | 10.8 | 11.2 |
| д | 10.2 | 11.3 | 11.7 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 155 | 115 | 100 |
| д | 150 | 110 | 90 |
| 5 | Выносливость 6 мин. бег | м | 1100 | 730 | 700 |
| д | 900 | 600 | 500 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 4 | 2 | 1 |
| 9 | Гибкость наклон вперёд из положения сидя | д | 9+ | 3 | 1- |
| д | 11.5+ | 6 | 2- |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | + | + | + |
| м | + | + | + |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 12 | Ходьба на лыжах 1 км. |  | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока  Легкая атлетика – 9ч. | Объем освоения и уровень владения компетенциями | Речевой материал | | УУД | Деятельность учащихся | Кол-во  часов | Сроки |
| Новые понятия | У-у Учитель - ученик,  у-у ученик - ученик |
| 1,2 | Техника безопасности на легкой атлетике. Техника выполнения упражнений изученных в первом классе. Челночный бег 3\*10м. | Научатся: соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий, выполнять организующие строевые команды, выполнять тест – челночный бег. | Команды:  «Равняйсь»  «Смирно»  «Вольно» | У-у Выполните команды:  «Равняйсь», «Смирно», «Вольно».  у-у Я выполнил команды: «Равняйсь», «Смирно», «Вольно» | ПР | Прослушивание техники безопасности на легкой атлетике. Выполнение челночного бега. | 2 |  |
| 3,4 | Как возникли первые соревнования. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Челночный бег 3\*10м. | Знают: как возникли первые соревнования.  Научаться: выполнять равномерный бег, выполнять тест – челночный бег на время. | «Размыкаться» | У-у Выполните команду: «Разомкнись». Как ты пробежал?  у-у Я «разомкнулся». Я пробежал ..... | ПР | Прослушивание теоретического материала. Выполнение различного бега. Оборудование ФГОС. | 2 |  |
| 5,6 | Бег с ускорением (от 20 до 30м.). Челночные бег 3\*10м. Метание малого мяча на дальность из-за головы стоя на месте. | Научаться: выполнять беговую разминку, бег с ускорением, выполнять тест – челночный бег на месте, метание малого мяча на дальность. | Касание | У-у Коснись мяча. Выполни бег с ускорение. Как пробежал ...?  у-у Я коснулся мяча. ..пробежал хорошо (плохо). | РК | Выполнение различного бега. Метание малого мяча на дальность из-за головы стоя на месте. | 2 |  |
| 7,8 | Техника изученных прыжковых упражнений. Прыжок в высоту с прямого разбега. Бросок набивного мяча (1кг.) снизу на дальность, двумя руками из положения стоя. | Научатся: правильно выполнять технику прыжковых упражнений, бросок набивного мяча снизу на дальность. | Высота | У-у Прыгни в высоту. У тебя получилось? Было трудно?  у-у Я прыгнул в высоту. Было трудно (не трудно). | ПР | Прыжок в высоту с прямого разбега. Бросок набивного мяча (1кг.) снизу на дальность, двумя руками из положения стоя. | 2 |  |
| 9 | Бросок набивного мяча (1кг.) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. | Научаться: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма. | Бросать | У-у Брось мяч далеко. Мяч тяжелый? Спроси у ....  у-у Я бросил мяч. ... тебе было тяжело? | ПРК | Бросок набивного мяча (1кг.) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. | 1 |  |
|  | Подвижные и спортивные игры – 15ч. | |  |  |  |  |  |  |
| 10,11 | Техника безопасности на подвижных играх. Игры: «Вызов номеров», «Невод», «Пустое место». | Научатся: соблюдать правила и технику безопасности на подвижных и спортивных играх, организовать собственную деятельность в игре. | Цель | У-у Бросай в цель. Вам понятны правила игры? Что не понятно? Кто хочет быть водящим?  у-у Я бросил в цель. ...тебе понятно задание? ты хочешь быть водящим? да. нет. | ПРК | Прослушивание техники безопасности . Прослушивание правил игры. Участие в игре. | 2 |  |
| 12,13 | Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники – спортсмены», «Отгадай чей голосок», «Что изменилось». | Научатся: организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее целей, активно включаться в коллективную деятельность. | Скакалка | У-у Возьми скакалку. Что здесь изменилось? кто заметил?  у-у Я взял скакалку. Я заметил что изменилось, а ты? | ПРК | Прослушивание правил игры. Участие в игре. | 2 |  |
| 14,15 | Подвижные игры включающие легкоатлетические упражнения. Игры: «Космонавты», «Мышеловка», «Посадка картофеля». | Научатся: выполнять разминку из легкоатлетических упражнений, сохранять правильную осанку в игре, активно включаться в игровую деятельность. | Бросить мяч вверх | У-у Брось мяч вверх. Кто победил в игре? Вам понравилась игра?  у-у Я бросил мяч вверх. В этой игре победил... ... тебе понравилась игра? | ПРК | Прослушивание правил игры. Участие в игре. | 2 |  |
| 16,17 | Подвижные игры включающие легкоатлетические упражнения. Игры: «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «прокати быстрее мяч». | Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения, соблюдать правила взаимодействия с игроками, организовывать собственную деятельность. | Все встали в круг | У-у Встаньте в круг. Прокатите мяч между стойками. Кто допустил ошибку? А кто сделал правильно?  у-у Я встал в круг. ... допустил ошибку, а ... выполнил правильно. | ПРК | Прослушивание правил игры. Участие в игре. | 2 |  |
| 18,19 | Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики. Игры: «Коники – спортсмены», «Отгадай чей голосок», «Что изменилось». | Научатся: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение в упражнениях и элементах гимнастики, взаимодействовать со сверстниками в играх. | Хлопать в ладони | У-у Хлопни в ладони. Кто будет конником, а кто спортсменом?  у-у Я хлопнул в ладони. Ты хочешь быть конником? Я буду спортсменом. | ПК | Прослушивание правил игры. Участие в игре. | 2 |  |
| 20,21 | Техника выполнения ранее изученных приемов игры в футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу («щечкой»). Передача мяча в парах и тройках на расстоянии 2-3 метра. | Научатся: применять технические навыки футбола в играх и эстафетах, взаимодействовать со сверстниками. | Бросить мяч в цель | У-у Брось мяч в цель. Передай мяч ... Кто еще не передавал? Задание всем понятно?  у-у Я бросил мяч в цель. я передал мяч. Мне все понятно. | ПР | Удар по неподвижному и катящемуся мячу («щечкой»). Передача мяча в парах и тройках на расстоянии 2-3 метра. | 2 |  |
| 22,23 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге «змейкой» между стояками. | Научатся: выполнять остановку мяча, ведению мяча по прямой и «змейкой», применять простые приемы футбола в парах и тройках. | Вести мяч | У-у Веди мяч. Останови катящийся мяч. Обведи мяч.  у-у Я вел мяч. Я остановил мяч. Я обвел мяч. | ПР | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге «змейкой» между стояками. | 2 |  |
| 24 | Передача мяча в парах и тройках, ведение мяча по прямой линии и дуге («змейкой»). | Научатся: играть в футбол по упрощенных правилам. | Вести мяч «змейкой» | У-у Веди мяч «змейкой».  у-у Я вел мяч «змейкой». | ПР | Передача мяча в парах и тройках, ведение мяча по прямой линии и дуге («змейкой»). | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Цели: | Речевой материал | | УУД | Деятельность учащихся | Кол-во часов | Дата проведения |
| Новые понятия | У-у Учитель - ученик,  у-у ученик - ученик |
| 25, 26 | Гимнастика с основами акробатики 21 ч.Правила техники безопасности на гимнастике. Комплекс упражнений утренней зарядки. Построение в шеренгу и колонну. Игра: «Конники – спортсмены». | Научиться: соблюдать правила взаимодействия, выполнять комплексы упражнений для гимнастики, соблюдать правила взаимодействия в играх. | «Разомкнись!» | У-у Встаньте на вытянутые руки – разомкнись! Вам все понятно? Что не понятно?  у-у Мы разомкнулись! Мне все понятно, а тебе? | ПРК | Прослушивание инструктажа по технике безопасности. Построение в шеренгу и колонну. Участие в игре. | 2ч. |  |
| 27, 28 | Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Выполнение основной стойки по команде «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!». Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади). | Познакомится с понятием «Олимпийские игры», выполнять организующие команды и приемы, выполнять упоры. | «Смирно!», «Вольно!» | У-у Встаньте в колонну. Класс «Смирно!», «Вольно!». Это упор.  у-у Я встану в колонну. Мы выполнили команды «Смирно!», «Вольно!». | ПРК | Прослушивание теоретического материала. Выполнение основной стойки по команде «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!». Упоры. Оборудование ФГОС. | 2ч. |  |
| 29, 30 | Зарождение Олимпийских игр древности. Выполнение команд «Шагом марш!», «На месте стой!». Седы (на пятках, углом). Игра «Отгадай, кто это?». | Познакомится с зарождением Олимпийские игры; выполнять организующие команды и повороты; организовать место для занятий. | Сед  Команда | У-у Выполни упражнение по команде. Это сед.  у-у Мы выполнили упражнение. Я выполнил(а) сед. | ПР | Прослушивание теоретического материала. Выполнение команд «Шагом марш!», «На месте стой!». Седы (на пятках, углом). Участие в игре. | 2ч. |  |
| 31, 32 | Комплекс упражнений утренней зарядки. Размыкание в шеренге и колонне на месте. Группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью). Игра «Посадка картофеля». | Научатся: выполнять комплекс утренней зарядки, выполнять строевые упражнения в шеренге, выполнять группировку. | Шеренга  Группировка | У-у Встаньте в шеренгу. Выполни группировку. Тебе понятны правила игры?  у-у Мы встали в шеренгу.  Мне понятны, а тебе? | ПРК | Выполнение строевых команд. Группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке. Участие в игре. | 2ч. |  |
| 33, 34 | Влияние упражнений на определенные группы мышц. Построение в круг колонной и шеренгой. Перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью) Кувырок вперед в группировке. | Научатся: выполнять разминку из упражнений на разные группы мышц; двигаться в колонне, с разной дистанцией, сохранить группировку в кувырки. | Перекат | У-у Сделай перекат. У тебя получилось?  у-у Я сделал перекат. Да у меня получилось, а у тебя? | ПРК | Построение в круг колонной и шеренгой. Перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью) Кувырок вперед в группировке. | 2ч. |  |
| 35, 36 | Правильная последовательность выполнения упражнений. Перекаты из упора присев назад и боком. Игра: «Вызов номеров». | Научатся: организовывать свою деятельность на последовательное выполнение упражнений; организовывать места для занятия; играть в игру: «Вызов номеров». | Упор | У-у выполни упор. Какой у тебя номер? Как ты слышишь?  у-у Я выполнил упор. Мой номер ...,а у тебя какой номер? | ПРК | Перекаты из упора присев назад и боком. Участие в игре. | 2ч. |  |
| 37, 38 | Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом). Техника изученных упражнений полосы препятствий. Игра: «Конники – спортсмены». | Научатся: фигурно маршировать змейкой по кругу, противоходом, играть в подвижную игру «Конники – спортсмены». | Полоса | У-у Пройдите полосу препятствий. Пройдите по кругу, змейкой.  у-у Мы прошли полосу препятствий. | ПР | Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом). Участие в игре. | 2ч. |  |
| 39, 40 | Правила выполнения упражненийна низкой перекладине. Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Игра: «Отгадай, кто это?». | Научатся: соблюдать правила выполнения упражнений на низкой перекладине; выполнять висы; организовать и проводить подвижную игру. | «Вис» | У-у Сделай «вис». Будем играть. Кто хочет быть водящим?  у-у Это «вис». Я хочу быть водящим. |  | Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Участие в игре. | 2ч. |  |
| 41, 42 | Вис завесом одной и вис завесом двумя. Техника изученных способов передвижения по гимнастической стенке. Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Игра «Что изменилось». | Научаться: соблюдать правильную осанку, оптимальное телосложение в висах на перекладине; передвигаться по гимнастической стенке, соблюдать технику безопасности. | Гимнастическая стенка | У-у Что это? Правильно (не правильно). Что нужно сделать?  у-у Это гимнастическая стенка. Нужно ... | ПР | Вис завесом одной и вис завесом двумя. Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Участие в игре. | 2ч. |  |
| 43 | Лазание по гимнастической стенке по диагоналям вверх и вниз. Перелазание через гимнастическую скамейку и горку матов. Игра: «Посадка картофеля». | Научатся: осуществлять лазание по гимнастической стенке, соблюдать правила в игре. | Горка матов | У-у Прыгни на горку матов.  Что ты сделал?  у-у Я прыгнул на горку матов. | ПР | Лазание по гимнастической стенке по диагоналям вверх и вниз. Перелазание через гимнастическую скамейку и горку матов. Участие в игре. | 1ч. |  |
| 44 | Ползание по пластунски, ногами вперед. Танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке. Игра: «Прокати быстрее мяч». | Научится: эстетически красиво, сохранять правильную осанку, соблюдать технику безопасности; организовывать игру. | Ползать | У -у Выполните танцевальные упражнения. Ползи  у-у Я ползу. Я выполнил. У тебя получается? | ПРК | Ползание по пластунски, ногами вперед. Танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке. | 1ч. |  |
| 45 | Переползание под гимнастическим козлом. Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее. Преодоление полосы препятствий. Игра «Охотники и утки». | Научатся: выполнять переползание; запрыгивание на горку матов; проводить игру «Охотники и утки». | Запрыгни на маты | У-у Запрыгни на маты.  у-у Я запрыгнул на маты | ПР | Переползание под гимнастическим козлом. Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее. Преодоление полосы препятствий Участие в игре. | 1ч. |  |
| 46  47 | Подвижные и спортивные игры 2ч.Передача мяча в парах и тройках, ведение мяча по прямой линии и дуге («змейкой»). | Научатся: играть в футбол по упрощенных правилам. | Вести мяч «змейкой» | У-у Веди мяч «змейкой».  у-у Я вел мяч «змейкой». | ПР | Передача мяча в парах и тройках, ведение мяча по прямой линии и дуге («змейкой»). | 2ч. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Цели: | Речевой материал | | УУД | Деятельность учащихся | Кол-во часов | Дата проведения |
| Новые понятия | У-у Учитель - ученик,  у-у ученик - ученик |
| 48 | Лыжная подготовка 28ч.Техника безопасности на лыжах. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Надевание лыж. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | Научиться: соблюдать правила взаимодействия, выполнять комплексы упражнений для гимнастики, соблюдать правила взаимодействия в играх. | *Лыжи* | У-у Это лыжи (показ)  у-у Что это? Помогите одеть. Ты сам одел лыжи? | ПРК | Прослушивание инструктажа по технике безопасности. Надевание лыж. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | 1 |  |
| 49 | Организующие команды: «Лыжи на плечо!». Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | Разучивание организующих команд. Изучение ступающего шага без палок. | *Ботинки* | У-у Это ботинки (показ). Что это?  у-у Это ботинки | ПРК | Выполнение команд. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | 1 |  |
| 50 | Организующие команды: «Лыжи на плечо!». Переноска лыж на плече. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | Разучивание организующих команд. Разучивание переноски лыж на плече. Изучение ступающего шага без палок. | *Крепление* | У-у Это крепление (показ).  Что это?  у-у Это крепление. Как правильно закрепить? | ПР | Выполнение команд. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | 1 |  |
| 51 | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Повороты переступанием на месте. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | Ознакомление со значением занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Разучивание техники поворотов переступанием на месте. Закрепление ступающего шага без палок. | *Поворот переступанием* | У-у Выполните поворот переступанием на месте.  у-у Мы выполнили поворот переступанием на месте. | ПРК | Прослушивание теоретического материала. Выполнение поворотов. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | 1 |  |
| 52 | Организующие команды: «Лыжи под руку!». Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | Разучивание организующих команд. Закрепление ступающего шага без палок. | *«Лыжи под руку!»* | У-у Возьмите лыжи под руку.  у-у Я взял лыжи по руку. | ПРК | Выполнение команд. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | 1 |  |
| 53 | Организующие команды: «Лыжи под руку!». Переноска лыж под рукой. Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | Разучивание организующих команд. Разучивание переноски лыж под рукой. Закрепление ступающего шага с палками. | *Место* | У-у Перенеси лижи на указанное место.  у-у Я перенес лыжи под рукой в указанное место. | ПРК | Выполнение команд. Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | 1 |  |
| 54 | Особенности дыхания. Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | Ознакомление с особенностями дыхания. Разучивание техники ступающего шага с палками. | *Ступающий шаг* | У-у Это ступающий шаг (показ).  у-у…выполнил ступающий шаг. | ПРК | Прослушивание теоретического материала. Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | 1 |  |
| 55 | Организующие команды: «Лыжи к ноге!». Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | Разучивание организующих команд. Разучивание техники ступающего шага с палками. | *«Лыжи к ноге!»* | У-у Возьмите лыжи к ноге.  у-у Я перенос лыжи у ноги | ПР | Выполнение команд. Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | 1 |  |
| 56  57 | Требования к температурному режиму. Организующие команды: «Лыжи к ноге!». Передвижение в колонне с лыжами. Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | Разучивание организующих команд. Закрепление техники ступающего шага с палками. | *Колонна* | У-у Выполните передвижения в колонне с лыжами.  у-у Мы выполнили передвижения в колонне. | ПР | Выполнение команд. Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | 2 |  |
| 58  59 | Организующие команды: «На лыжи становись!». Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | Разучивание организующих команд. Разучивание техники скользящего шага. | *«На лыжи становись!»*  *Скользящий шаг* | У-у Слушай мою команду: «На лыжи становись!». Это скользящий шаг (показ).  у-у Я встал на лыжи.  - … выполнил скользящий шаг. | ПРК | Выполнение команд. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | 2 |  |
| 60  61  62 | Понятия об обморожениях. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра: «Охотники и олени». | Понятие об обморожении. Закрепление техники скользящего шага. Разучивание правил игры. | *Обморожения*  *«Охотники и олени»* | У-у Вы поняли правила игры? Обморожения это-…  у-у Да (нет). Обморожения это-… | ПР | Прослушивание теоретического материала. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. участие в игре. | 3 |  |
| 63 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Игра: «День и ночь». | Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Закрепление техники скользящего шага. Разучивание правил игры. | *Лыжня* | У-у Пройди по лыжне.  у-у Я прошел по лыжне. | ПР | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Участие в игре. | 1 |  |
| 64 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Игра: «Попади в ворота». | Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Закрепление техники скользящего шага. Разучивание правил игры. | *Палки* | У-у Возьми палки в руки.  у-у …взял палки в руки. | ПРК | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Участие в игре. | 1 |  |
| 65  66 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Игра: «На буксире». | Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Закрепление техники скользящего шага. Разучивание правил игры. | *«На буксире»* | У-у Игра называется: «На буксире». Как называется игра?  у-у Игра называется … | ПР | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Участие в игре. | 2 |  |
| 67  68 | Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра: «кто дальше прокатится». | Разучивание техники подъема ступающим шагом и спуска в основной стойке. Разучивание правил игры. | *Подъем*  *Спуск* | У-у Выполните подъем ступающим шагом и спуститесь с него.  у-у Мы выполнили подъем ступающим шагом и спустились с него. | ПР | Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Участие в игре. | 2 |  |
| 69  70 | Подъем ступающим шагом, торможение падением. | Разучивание техники подъема ступающим шагом и торможение падением. | *Торможение* | У-у Выполните торможение падением.  у-у Я выполнил… | ПР | Подъем ступающим шагом, торможение падением. | 2 |  |
| 71  72 | Подъем скользящим шагом, спуск в основной стойке под уклон. | Разучивание техники подъема скользящим шагом и спуска в основной стойке. | *Уклон*  *Основная стойка* | У-у Это основная стойка (показ). Что это? Это уклон (показ).  у-у Это основная стойка. Это уклон. | ПР | Подъем скользящим шагом, спуск в основной стойке под уклон. | 2 |  |
| 73 | Передвижения на лыжах до 1 км. | Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Развитие выносливости. | *Передвижения* | У-у Выполни передвижение по дистанции.  у-у Я выполнил передвижение по дистанции. | Р | Передвижения на лыжах 1 км. | 1 |  |
| 74  75 | «Встречная эстафета». | Совершенствование техники ходьбы на лыжах. | *Дистанция* | У-у Сегодня будем выполнять встречную эстафету  у-у- …,что мы будем делать? | Р | Участие в эстафете. | 2 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Цели: | Речевой материал | | УУД | Деятельность учащихся | Кол-во часов | Дата проведения |
| Новые понятия | У-у Учитель - ученик,  у-у ученик - ученик |
| 76  77 | Спортивные игры-12 часов. Футбол.  Инструктаж по ТБ. Удар внутренней стороной стопы (“щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. | Комплексное развитие координационных и кон­диционных способностей. | *Удар*  *Шаг* |  | ПР | Прослушивание техники безопасности. Выполнение упражнений с мячом. | 2 |  |
| 78  79 | Удар внутренней стороной стопы (“щечкой») по мячу, катящемуся навстречу. Подвижная игра: «Точная передача». | Комплексное развитие координационных и кон­диционных способностей. | *Точная передача* |  | ПК | Выполнение упражнений с мячом. Участие в игре. | 2 |  |
| 80 | Баскетбол.  Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы. Игры: «У медведя во бору», «Раки». | Закрепление овладения элементарными умениями в ловле и бросках мяча. | *Ловля мяча* |  | ПК | Выполнение упражнений с мячом. Участие в игре. | 1 |  |
| 81  82 | Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой). Игра: «Охотники и утки». | Закрепление держания, ловли, передачи и броска мяча. Раз­витие способностей к дифференцированию па­раметров движений, реакции. | *Грудь*  *Голова* |  | ПРК | Выполнение упражнений с мячом. Участие в игре. | 2 |  |
| 83  84 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Игры: «Салки-догонялки», «Альпинисты». | Закрепление держания, ловли, передачи и броска мяча. Раз­витие способностей к дифференцированию па­раметров движений, реакции. | *Передача мяча* |  | ПКР | Выполнение упражнений с мячом. Участие в игре. | 2 |  |
| 85 | Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Подвижная игра: «брось – поймай». | Закрепление держания, ловли, передачи и броска мяча. Раз­витие способностей к дифференцированию па­раметров движений, реакции. | *Правила игры* |  | ПРК | Выполнение ОРУ на развитие основных физических качеств. Участие в игре. | 1 |  |
| 86 | Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Подвижная игра: «Выстрел в небо». | Закрепление держания, ловли, передачи и броска мяча. Раз­витие способностей к дифференцированию па­раметров движений, реакции. | *Границы игры* |  | РК | Выполнение ОРУ на развитие основных физических качеств. Участие в игре. | 1 |  |
| 87 | Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Подвижная игра: «Охотники и утки». | Закрепление ловли, передачи и броска мяча. Раз­витие способностей к дифференцированию па­раметров движений, реакции. | *Водящий*  *Игрок* |  | РК | Выполнение ОРУ на развитие основных физических качеств. Участие в игре. | 1 |  |
| 88  89 | Легкая атлетика– 15 часов.  Инструктаж по ТБ. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки на месте на одной ноге. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в стену. Игра «Точно в мишень». | Развитие скоростных и координационных спо­собностей; овладение навыками прыжков на месте; овладение навыками метания. | *Мяч*  *Бросок* |  | ПРК | Прослушивание техники безопасности. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки на месте на одной ноге. Метание малого мяча из-за головы, стоя на месте, в стену. | 2 |  |
| 90  91 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Бег с прыжками и ускорением. Прыжки на месте с поворотами вправо и влево. | Развитие скоростных и координационных спо­собностей; овладение навыками прыжков на месте с поворотами вправо и влево. | *Полуприсед*  *Прыжок*  *Поворот* |  | ПР | Прослушивание теоретического материала. Бег с прыжками и ускорением. Прыжки на месте с поворотами вправо и влево. Оборудование ФГОС | 2 |  |
| 92  93 | Бег с изменением направления движения (змейкой). Прыжки с продвижением вперед и назад. Игры: «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам. | Развитие скоростных и координационных спо­собностей; овладение навыками прыжков с продвижением вперед и назад; | *Руки*  *Ноги* |  | ПРК | Бег с изменением направления движения (змейкой). Прыжки с продвижением вперед и назад. Участие в игре. | 2 |  |
| 94  95 | Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте в вертикальную цель. Игры: «К своим флажкам», «Пятнашки», | Овладение навыками метания. | *Метание* |  | ПРК | Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте в вертикальную цель. Участие в игре. | 2 |  |
| 96  97  98 | Бег с изменением направления движения (по кругу, спиной вперед). Прыжки в длину и высоту с места. Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. | Развитие скоростных и координационных спо­собностей; овладение навыками прыжков в длину и высоту; овладение навыками метания. | *Прыжок с места*  *Скамейка* |  | ПР | Выполнение упражнений по заданию учителя. | 3 |  |
| 99  100 | Бег из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки левым и правым боком. Игры: «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки». | Развитие скоростных и координационных спо­собностей; овладение навыками прыжков. | *Левый,*  *Правый бок* |  | ПК | Бег из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки левым и правым боком. Участие в игре. | 2 |  |
| 101102 | Прыжки с запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Игры: «Пятнашки», «Рыбки», «Третий лишний». | Развитие координации при прыжках. Изучение правил игры. | *Горка*  *Мат* |  | РК | Прыжки с запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Участие в игре. | 2 |  |

3 класс (3 часа в неделю, всего 102 часа).

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом. Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом).

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперёд в группировке. Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз. Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.

Легкая атлетика

Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений.

Бег: Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20—30 м). Челночный бег 3х]0 м.

Бросок большого мяча (1 кг)снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.

Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.

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

Лыжные гонки

Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок.

Катание на санках. Способы катания на санках с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота». Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.

Скользящий ход. Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м). Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона.Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом». Подъём на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности.

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

* иметь представление:
* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* о правилах проведения закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
* уметь:
* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
* демонстрировать уровень физической подготовленности.

**Оценочные материалы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Нормативы; испытания. |  | 3 - класс | | |
| "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5,4 | 7.0 | 7,1 |
| д | 5.6 | 7.2 | 7,3 |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 9.1 | 10.0 | 10.4 |
| д | 9.7 | 10.7 | 11.2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 165 | 125 | 110 |
| д | 155 | 125 | 100 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 80 | 75 | 70 |
| д | 70 | 65 | 60 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 70 | 60 | 50 |
| д | 80 | 70 | 60 |
| 7 | Бег 60 м. (сек.). | м | 10 | 8 | 6 |
| д | 8 | 6 | 4 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 4 | 2 | 1 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 15 | 12 | 10 |
| д | 12 | 10 | 8 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | 23 | 21 | 19 |
| д | 28 | 26 | 24 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 40 | 38 | 36 |
| д | 38 | 36 | 34 |
| 12 | Многоскоки- 8 прыжков м. | м | 12 | 10 | 8 |
| д | 12 | 10 | 8 |
| 13 | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). | м | 2 | 3 | 1 |
| д | 4 | 2 | 1 |

+ - без учёта

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Объем освоения и уровень владения компетенциями | | Речевой материал | | | УУД | | Деятельность учащихся | Кол-во  часов | Сроки |
| Новые понятия | | У-у Учитель - ученик,  у-у ученик - ученик |
| 1,2 | Легкая атлетика – 9ч.  Техника безопасности на легкой атлетике. Возникновение первых спортивных соревнований. Челночный бег 3\*10м. | Научатся: соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий, выполнять организующие строевые команды, выполнять тест – челночный бег. | | Команды:  «Становись»  «Равняйсь» | | У-у Выполните команды: «Становись», «Равняйсь». У кого есть вопросы по теме? Все понятно?  у-у Я выполнил команды «Становись», «Равняйсь». Мне все понятно. | ПР | | Прослушивание техники безопасности на легкой атлетике и теоретического материала. Выполнение челночного бега. Оборудование ФГОС. | 2 |  |
| 3,4 | История зарождения древних Олимпийских игр. Равномерный бег с последующим ускорением. Челночный бег 3\*10м. | Знают: историю зарождения древних Олимпийских игр.  Научаться: выполнять равномерный бег, выполнять тест – челночный бег на время. | | Челночный бег | | У-у Выполните челночный бег. Постепенно ускоряйся.  у-у Я выполнил челночный бег. Я ускорился с .... это правильно? | ПРК | | Прослушивание теоретического материала. Выполнение беговых упражнений. Оборудование ФГОС. | 2 |  |
| 5,6 | Бег с ускорением (от 20 до 30м.). Бег с изменением частоты шагов. Метание малого мяча на дальность из-за головы. | Научаться: выполнять беговую разминку, бег с ускорением, бег с изменением частоты шагов, метание малого мяча на дальность. | | Метание мяча | | У-у Выполните метание мяча. Как далеко ты метнул мяч? А ... как метнул мяч? Дальше тебя?  у-у Я метнул мяч. Я метнул мяч на ... метром, а .. на ... метров. | РК | | Бег с ускорением (от 20 до 30м.). Бег с изменением частоты шагов. Метание малого мяча на дальность из-за головы. | 2 |  |
| 7,8 | Техника изученных прыжковых упражнений. Прыжок в высоту с прямого разбега. Бросок большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы . | Научатся: правильно выполнять технику прыжковых упражнений, бросок большого мяча снизу и из-за головы. | | Высота  Бросок | | У-у Прыгни в высоту. Выполни бросок. Посмотрите как нужно выполнить разбег. Все понятно?  у-у Я прыгнул в высоту. Я выполнил бросок. Как я выполнил разбег? верно? Понятно( не понятно). | ПРК | | Прыжок в высоту с прямого разбега. Бросок большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы . | 2 |  |
| 9 | Прыжки на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, прыжки со скакалкой. | Научаться: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма. | | Скакалка | | У-у Прыгни на скакалке ... раз. Выполни прыжок с поворотом на .... градусов.  у-у Я попрыгал(а) на скакалке. Я прыгнул(а) с поворотом. | ПР | | Прыжки на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, прыжки со скакалкой. | 1 |  |
|  | Подвижные и спортивные игры – 15ч. | | |  | |  |  | |  |  |  |
| 10,11 | Техника безопасности на подвижных играх. Игры: «Вызов номеров», «Невод», «Пустое место». | Научатся: соблюдать правила и технику безопасности на подвижных и спортивных играх, организовать собственную деятельность в игре. | | Номер  Место | | У-у Твой номер... Это чье место.  Кто не понял правила? ... спроси у ... ему все понятно.  у-у Мой номер ... Это место ...  ... тебе все понятно? Что тебе не понятно? | ПРК | | Прослушивание техники безопасности. Прослушивание правил игры. Участие в игре. | 2 |  |
| 12,13 | Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники – спортсмены», «Отгадай чей голосок», «Что изменилось». | Научатся: организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее целей, активно включаться в коллективную деятельность. | | Спортсмены | | У-у Вы спортсмены. Что нужно сделать? Кто скажет, что изменилось?  у-у Мы спортсмены. Я скажу. Я незнаю. | ПР | | Прослушивание правил игры. Участие в игре. | 2 |  |
| 14,15 | Подвижные игры включающие легкоатлетические упражнения. Игры: «Космонавты», «Мышеловка», «Точно в мишень». | Научатся: выполнять разминку из легкоатлетических упражнений, сохранять правильную осанку в игре, активно включаться в игровую деятельность. | | Мишень  Цель | | У-у Брось мяч в цель (мишень). Кто будет мышкой? .. спроси у ... он(а) хочет быть мышкой вместе с тобой?  у-у Я бросил мяч в цель (мишень).  Я хочу быть мышкой. А ты хочешь быть? Кто еще хочет? | ПРК | | Прослушивание правил игры. Участие в игре. | 2 |  |
| 16,17 | Подвижные игры включающие легкоатлетические упражнения. Игры: «Невод», «Шишки – желуди – орехи», «Заяц без дома». | Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения, соблюдать правила взаимодействия с игроками, организовывать собственную деятельность. | | Дом  Невод | | У-у Это ваш дом. Это невод. Кто знает правила игры? ... расскажи ребятам правила.  у-у Я встал в дом. Я сделал невод. Я знаю, можно я расскажу? Кто не понял? | ПКР | | Прослушивание правил игры. Участие в игре. | 2 |  |
| 18,19 | Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики. Игры: «Неудобный бросок», «Посадка картофеля», «Волна». | Научатся: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение в упражнениях и элементах гимнастики, взаимодействовать со сверстниками в играх. | | Бросок  Упражнение | | У-у Выполни бросок (упражнение). Кто ведущий? нужно повторять.  у-у Я выполнил бросок (упражнение). Я ведущий. | РК | | Прослушивание правил игры. Участие в игре. | 2 |  |
| 20,21 | Техника выполнения ранее изученных приемов игры в футбол. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой. игра: "Метко в цель". | Научатся: применять технические навыки футбола в играх и эстафетах, взаимодействовать со сверстниками. | | Ведение мяча | | У-у Выполни ведение мяча. Попади в цель. Кто попал? кто не попал? Сколько раз ты попал? Молодец.  у-у Я выполнил ведение мяча. Я попал (е попал) ... раз. а ты? Спасибо. | ПРК | | Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой. Прослушивание правил игры. Участие в игре. | 2 |  |
| 22,23 | Остановка катящегося мяча по сигналу, между стойками, с обводом стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра: "Бросок ногой". | Научатся: выполнять остановку мяча по сигналу, между стойками, с обводом стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. | | Вести мяч  Стойка | | У-у Веди мяч между стойками. ты слышишь сигнал? Слышишь хорошо?  у-у Я вел мяч между стойками. Я слышу (не слышу). Я слышу хорошо, плохо. | ПРК | | Остановка катящегося мяча по сигналу, между стойками, с обводом стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Участие в игре. | 2 |  |
| 24 | Подвижные игры на основе футбола: "Гонка мячей", "Слолом с мячом", "футбольный бильярд". | Научатся: играть в футбол по упрощенных правилам. | | Бильярд | | У-у Выполни удар по ... Всем понятны правила?  у-у Я выполнил удар по ... Мне понятно, а тебе? | РК | | Участие в игре. | 1 |  |
| № п/п | Тема урока | | Цели | | Речевой материал | | УУД | Деятельность учащихся | | Кол-во  часов | Сроки |
| Новые понятия | У-у Учитель - ученик,  у-у ученик - ученик |
| 25 | Гимнастика с основами акробатики 21ч. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Лазание по гимнастической стенке. | | Освоение строевых упражнений. Освоение навыков равновесия при лазание по гимнастической стенке. | | «Кругом!»  Ориентир | У-у По моей команде будем выполнять повороты кругом. Вам видны ориентиры? Что это?  у-у Я выполнил повороты кругом. Я вижу ориентиры, а ты? Это... | ПКР | Прослушивание техники безопасности на уроках. Выполнение поворотов кругом переступанием и по ориентирам по команде. Лазание по гимнастической стенке. | | 1 |  |
| 26  27 | Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз. | | Освоение строевых упражнений. Освоение навыков ла­занья и перелезания, развитие координацион­ных и силовых способ­ностей, правильную осанку. | | Грудь  Рука  Нога  Бедро | У-у Опустите прямую (согнутую) ногу (руку) вниз. Наклоните туловище (голову) вперёд (назад, в сторону).  у-у Научи меня, пожалуйста, …. Я правильно выполняю. | ПК | Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз. | | 2 |  |
| 28  29 | Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом. Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. | | Освоение строевых упражнений. Освоение навыков ла­занья, развитие координацион­ных и силовых способ­ностей, правильную осанку. | | Опора  Стенка | У-у Смените темп. Задание понятно? Кто не понял? Нужна помощь?  у-у Я все понял, а ты? Мне не нужна помощь, а тебе? | ПРК | Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом. Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. | | 2 |  |
| 30  31 | Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом). Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. | | Освоение навыков равновесия. Освоение навыков ла­занья и перелезания. Освоение акробати­ческих упражнений и развитие координацион­ных способностей. | | Змейка Мат  Скамейка | У-у Промаршируйте змейкой. Это мат. Перелезьте через скамейку , мат.  у-у Я промаршировал змейкой. Это мат. Я перелез через скамейку , мат. | ПР | Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом). Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. | | 2 |  |
| 32  33 | Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом). Ползание по-пластунски, ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём). | | Освоение навыков равновесия. Освоение навыков ползания. | | Перелезть  (подлезть) | У-у Перелезьте (подлезьте, залезьте) на (под) коня. тебе было трудно?  у-у Посмотрите, я правильно выполнил. | ПРК | Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом). Ползание по-пластунски, ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём). | | 2 |  |
| 34  35 | Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках. | | Освоение навыков ла­занья и перелезания. Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способнос­тей. | | Поднять  (опустить)  Вис | У-у Это вис (показать). Будем выполнять….  у-у Я выполнил вис. Почему ты получил 3/ 4/ 5? | ПРК | Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках. | | 2 |  |
| 36  37 | Упражнения с гимнастическими палками. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя. | | Закрепление упражнений с гимнастическими палками. Закрепление выполнения техники висов. | | Носки  Ступня | У-у Стоять на ступне (носках). Сколько раз ты сделал(а)?.  у-у Я стою на ступне (носках). Я сделала ... раз, а ты? | ПРК | Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение различных висов. | | 2 |  |
| 38  39  40 | Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. | | Закрепление навыков равновесия. Освоение акробати­ческих упражнений и развитие координацион­ных способностей. | | Стойка на лопатках | У-у Выполни стойку на лопатках. Тебе помочь? Подстрахуй его (ее).  у-у Я выполнил стойку на лопатках. Да, помочь. Я подстрахую .... | ПРК | Выполнение акробатических упражнений. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. | | 3 |  |
| 41  42  43 | Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперёд в группировке. | | Освоение акробати­ческих упражнений и развитие координацион­ных способностей. Закрепление кувырка. | | Упор  Сед  Кувырок  Группировка | У-у Выполните упор, сед, кувырок. Посмотрите как он сделал? Он допустил ошибки?  у-у Кто сделал лучше? Кто сделал правильно? ... допустил ошибку. | ПРК | Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперёд в группировке. | | 3 |  |
| 44  45 | Комбинация: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях. | | Закрепление акробати­ческих упражнений. Выполнение комбинации. | | Комбинация | У-у Сегодня будем выполнять комбинацию. Кто хочет быть первым?  у-у Я выполнил комбинацию. Можно я буду первым. | ПР | Выполнение акробатической комбинации. | | 2 |  |
| 46  47 | Подвижные и спортивные игры 2ч**.** Подвижные игры на основе футбола: "Гонка мячей", "Слолом с мячом", "футбольный бильярд". | | Научатся: играть в футбол по упрощенных правилам. | | Бильярд | У-у Выполни удар по ... Всем понятны правила?  у-у Я выполнил удар по ... Мне понятно, а тебе? | РК | Участие в игре. | | 2 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Цели | Речевой материал | | УУД | Деятельность учащихся | Кол-во  часов | Сроки |
| Новые понятия | У-у Учитель - ученик,  у-у ученик - ученик |
| 48 | Лыжная подготовка–30 часов.  Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Передвижение ступающим шагом по лыжне. | Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на уроках лыжной подготовки. Практическое ознакомление с одеждой, обувью, подборка лыж, температурным режимом. Закрепление техники хода. | *Крепление* | У-у Это крепление (показ)  Что это? Еще раз повторить?  у-у Это крепление. Я все понял. А ты? | ПКР | Прослушивание техники безопасности на уроках. Передвижение ступающим шагом по лыжне. | 1 |  |
| 49  50 | Требования к одежде для зимних прогулок. Скользящий ход. | Практическое ознакомление с одеждой, обувью, подборка лыж, температурным режимом. Закрепление техники хода. | *Лыжня* | У-у Это лыжня. Какую одежду нужно носить зимой?  у-у Это лыжня. Зимой нужно одевать.... | ПК | Прослушивание требований к одежде для зимних прогулок. Выполнение скользящего хода. | 2 |  |
| 51  52 | Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Скользящий ход. | Ознакомление с пользой занятий физической культурой в зимнее время года. Закрепление техники хода. | *Укрепление здоровья*  *Закаливание* | У-у Закаливание помогает укреплять здоровье?  у-у да (нет). | ПРК | Прослушивание материала о пользе занятий физической культурой в зимнее время года. Выполнение скользящего хода. | 2 |  |
| 53  54 | Катание на санках. Способы катания на санках с пологих гор. Скользящий ход. | Знакомство со способами Способы катания на санках с пологих гор. Закрепление техники хода. | *Санки* | У-у Это санки. Это горка. Будем кататься на санках с горы.  у-у Это санки. Это горка. Я катался на санках с горы. | ПР | Катание на санках. Выполнение скользящего хода. | 2 |  |
| 55  56  57 | Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом». | Знакомство с техникой спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений. | *Спуск* | У-у Будем выполнять спуск. Все понятно? Еще раз повторить?  у-у Я выполнил спуск. Мне все понятно, а тебе? | ПРК | Спуск с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом». | 3 |  |
| 58  59  60 | Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Слалом на санках», «Проехать через ворота». | Знакомство с техникой спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений. | *упражнение* | У-у Повторите это упражнение за мной. Было трудно?  у-у Мне было легко, а тебе? | ПРК | Спуск с пологих гор с помощью игровых упражнений. | 3 |  |
| 61  62  63  64 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Торможение способом падения на бок. | Знакомство с техникой хода. Разучивание техники спуска в основной стойке с пологого склона и торможения способом падения на бок. | *Ход* | У-у Это двухшажный попеременный ход (показ).  у-у Повторите еще раз. Я правильно выполнил? | ПРК | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуск на лыжах с пологого склона. Торможение способом падения на бок. | 4 |  |
| 65  66  67  68  69 | Торможение «плугом». Подъём на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности.  Двухшажный попеременный ход. | Закрепление техники хода. Разучивание техники подъёма «лесенкой» и торможения плугом. | *Подъем «Лесенкой»*  *торможение* | У-у Сегодня будем делать... Что это? Молодец у тебя хорошо получается.  у-у Это... У меня не получается, помоги мне. Спасибо. | ПРК | Выполнение заданий учителя. Прохождение по лыжне двухшажным попеременным ходом. | 5 |  |
| 70  71 | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 500м. Игра «Быстрый лыжник». | Закрепление техники ходьбы на лыжах. Развитие выносливости. Закрепление правил игры. | *«Кто быстрее»* | У-у пройдите дистанцию 500м.  у-у ты прошел дистанцию? | ПРК | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 500м. | 2 |  |
| 72  73 | Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м). | Закрепление техники ходьбы на лыжах. Развитие выносливости. | *Дистанция* | У-у Как ты прошел дистанцию? Ты устал?  у-у Я устал (я не устал). | ПР | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 500м. | 2 |  |
| 74 | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км. | Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Развитие выносливости. | *Километр* | У-у Этот отрезок равен 1км.  у-у чему равен этот отрезок? | ПР | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км. | 1 |  |
| 75 | Передвижение на лыжах в свободном темпе на отрезке до 1 км. | Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Развитие выносливости. | *Темп* | У-у Пройдите дистанцию в своем темпе. Ты устал?  у-у Я пошел дистанцию. Я не устал | Р | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км. | 1 |  |
| 76  77 | Проведение Эстафет. | Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Проведение эстафет. | *Задание* | У-у Выполните задание эстафеты.  у-у Я прошел эстафету. | РК | Участие в эстафете. | 2 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Объем освоения и уровень владения компетенциями | Речевой материал | | УУД | Деятельность учащихся | Кол-во  часов | Сроки |
| Новые понятия | У-у Учитель - ученик,  у-у ученик - ученик |
|  | Спортивные игры - 12ч. |  |  |  |  |  |  |  |
| 78 | Инструктаж по технике безопасности. Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге. Игра: «Гонка мячей», | Комплексное развитие координационных и кон­диционных способностей. | Футбол |  | ПК | Прослушивание инструктажа по технике безопасности. Выполнение заданий с мячом. Участие в игре. | 1 |  |
| 79 | Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Ведение мяча с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; подвижные игры: «Метко в цель», «Слалом с мячом». | Комплексное развитие координационных и кон­диционных способностей. | Ведение  Остановка |  | ПРК | Прослушивание теоретического материала. Выполнение заданий с мячом. Участие в игре. Оборудование ФГОС. | 1 |  |
| 80 | Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». | Закрепление овладения элементарными умениями в ловле и бросках мяча. | Стопа |  | ПК | Выполнение заданий с мячом. Участие в игре. | 1 |  |
| 81 | Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; Подвижные игры: «Мяч среднему». | Закрепление держания, ловли, передачи и броска мяча. Раз­витие способностей к дифференцированию па­раметров движений, реакции. | Стойка |  | ПРК | Выполнение заданий с мячом. Участие в игре. | 1 |  |
| 82 | Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; Подвижные игры: «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». | Закрепление держания, ловли, передачи и броска мяча. Раз­витие способностей к дифференцированию па­раметров движений, реакции. | Спина  Шаг |  | ПК | Прослушивание теоретического материала. Выполнение заданий с мячом. Участие в игре. Оборудование ФГОС. | 1 |  |
| 83 | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; Подвижные игры: «Бросок мяча в колонне». | Закрепление держания, ловли, передачи и броска мяча. Раз­витие способностей к дифференцированию па­раметров движений, реакции. | Остановка по сигналу |  | РК | Выполнение заданий с мячом. Участие в игре. | 1 |  |
| 84  85 | Закаливание организма (обтирание). Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; Подвижная игра: «Волна». | Закрепление держания, ловли, передачи и броска мяча. Раз­витие способностей к дифференцированию па­раметров движений, реакции. | Закаливание |  | ПРК | Прослушивание теоретического материала. Выполнение заданий с мячом. Участие в игре. | 2 |  |
| 86  87 | Специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; Подвижная игра:«Неудобный бросок». | Закрепление ловли, передачи и броска мяча. Раз­витие способностей к дифференцированию па­раметров движений, реакции. | Высота  Расстояние |  | ПРК | Выполнение заданий с мячом. Участие в игре. | 2 |  |
| 88 | Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Игра: «Конники-спортсмены». | Изучение новых общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. | Задание |  | ПК | Выполнение ОРУ на развитие основных физических качеств. Участие в игре. | 1 |  |
| 89 | Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Проведение закаливающих процедур; Игра: «Посадка картофеля». | Изучение комплекса утренней зарядки и гимнастики под музыку. | Зарядка |  | ПК | Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Проведение закаливающих процедур. Участие в игре. | 1 |  |
| 90  91 | Легкая атлетика – 13ч.  Техника безопасности на легкой атлетике. Возникновение первых спортивных соревнований. Челночный бег 3\*10м. | Научатся: соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий, выполнять организующие строевые команды, выполнять тест – челночный бег. | Команды:  «Становись»  «Равняйсь» |  | ПР | Прослушивание техники безопасности на легкой атлетике и теоретического материала. Выполнение челночного бега. Оборудование ФГОС. | 2 |  |
| 92  93 | История зарождения древних Олимпийских игр. Равномерный бег с последующим ускорением. Челночный бег 3\*10м. | Знают: историю зарождения древних Олимпийских игр.  Научаться: выполнять равномерный бег, выполнять тест – челночный бег на время. | Челночный бег |  | ПРК | Прослушивание теоретического материала. Выполнение беговых упражнений. Оборудование ФГОС. | 2 |  |
| 94  95 | Бег с ускорением (от 20 до 30м.). Бег с изменением частоты шагов. Метание малого мяча на дальность из-за головы. | Научаться: выполнять беговую разминку, бег с ускорением, бег с изменением частоты шагов, метание малого мяча на дальность. | Метание мяча |  | РК | Бег с ускорением (от 20 до 30м.). Бег с изменением частоты шагов. Метание малого мяча на дальность из-за головы. | 2 |  |
| 96  97 | Техника изученных прыжковых упражнений. Прыжок в высоту с прямого разбега. Бросок большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы . | Научатся: правильно выполнять технику прыжковых упражнений, бросок большого мяча снизу и из-за головы. | Высота  Бросок |  | ПРК | Прыжок в высоту с прямого разбега. Бросок большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы . | 2 |  |
| 98  99  100 | Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Прыжки на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, прыжки со скакалкой. | Научаться: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма. | Скакалка |  | ПР | Прыжки на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, прыжки со скакалкой. | 3 |  |
| 101102 | Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Эстафеты. | Знакомство с правилами измерения длины и массы тела. Проведение эстафет. | Масса тела |  | ПКР | Участие в игре. Измерение длины и массы тела. Участие в эстафетах. | 2 |  |

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 5 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Коррекционно-развивающая работа**

Коррекционно-развивающая работа – это обязательная дополнительная к основному образовательному процессу деятельность (система педагогических и психологических воздействий), содействующая полноценному развитию, преодолению отклонений в развитии учащихся с нарушениями слуха, повышению эффективности образовательного процесса.

Основные направления коррекционно – развивающей работы:

1. Развитие нарушенной слуховой функции и формирование произношения обучающихся.
   1. Развитие слухо - зрительного восприятия речи, речевого слуха

В ходе всего образовательного процесса основным способом восприятия учащимися устной речи является слухо – зрительный (при постоянном использовании различных типов звукоусиливающей аппаратуры: стационарной коллективной ЗУА или индивидуальных слуховых аппаратов обучающихся в зависимости от индивидуальных особенностей восприятия).

Специальные упражнения по восприятию речи на слух проводятся в ходе каждого урока (учебного занятия), распределяются в течение всего урока (учебного занятия), занимают не более 10 минут и включают отработку речевого материала, связанного с организацией учебной деятельности учащихся и ее содержанием (тематическая и терминологическая лексика).

Примерный речевой материал,

связанный с организацией учебной деятельности

1 класс

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Речевой материал |
| 1 четверть | |
| 1 | Здравствуйте. |
| 2 | До свидания. |
| 3 | Аппараты работают? |
| 4 | Вы слышите хорошо? |
| 5 | Дайте (уберите, возьмите) мяч (скакалку, гимнастическую палку, мат, обруч) |
| 6 | Какой сейчас урок? |
| 7 | Стойте смирно. |
| 8 | Выполняйте красиво. |
| 9 | Названия чисел: 1-10. |
| 2 четверть | |
| 1 | Возьмите (попросите) 1 (2-10) мяча (обруча, скакалки). |
| 2 | Возьмите (попросите) еще 1 (2-10) мяч (обруч, скакалку). |
| 3 | Раздай мячи (обручи, скакалки, гимнастические палки) ребятам. |
| 4 | Собери мячи (обручи, скакалки, гимнастические палки). |
| 5 | Выполните (повторите). |
| 6 | Идите в столовую (раздевалку). |
| 3 четверть | |
| 1 | Поздоровайтесь. |
| 2 | Попрощайтесь. |
| 3 | Какое сегодня число? |
| 4 | Какой сегодня день недели? |
| 5 | Кто сегодня дежурный? |
| 6 | Кто дежурный в классе (в столовой)? |
| 7 | Сколько человек в классе? |
| 8 | Что мы будем сейчас (сегодня, завтра) делать? |
| 9 | Что мы сейчас (сегодня, вчера) делали? |
| 10 | Что делают ребята? |
| 4 четверть | |
| 1 | Кто сегодня (завтра, вчера был) дежурный? |
| 2 | Возьми (отдай) мяч. |
| 3 | Выполните (повторите) … . |
| 4 | Запомните … . |
| 5 | Вы выполнили (посторили)? |
| 6 | Будем метать … и … (бросать … и ….) . |
| 7 | Был звонок. |
| 8 | Идите на перемену (в столовую, в раздевалку). |

2 класс

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Речевой материал |
| 1 четверть | |
| 1 | Вы слышите хорошо или плохо? |
| 2 | Возьмите (попросите) мяч (волейбольный, …) скакалку (гимнастическую палку, обруч). |
| 3 | Приготовьте (возьмите) мячи, коврики, скакалки (…). |
| 4 | Положите мячи, (волейбольные, баскетбольные) справа (коврики, скакалки перед собой). |
| 5 | Что вам нужно? |
| 6 | Вам нужны … ? |
| 7 | Зачем нужны … ? |
| 8 | Спросите, где лежат (куда положить) … . |
| 9 | Вам понравилось заниматься с мячом (обручем, скакалкой …)? |
| 2 четверть | |
| 1 | Как вы себя чувствуете? |
| 2 | Кто нездоров? |
| 3 | Что у вас (тебя) болит? |
| 4 | Кого нет? |
| 5 | Кто (не) понял? |
| 6 | Выполните упражнение … . |
| 7 | Повтори это упражнение за … |
| 3 четверть | |
| 1 | Вы выполнили упражнение? |
| 2 | Вы уже выполнили упражнение? |
| 3 | Вы еще не выполнили упражнение? |
| 4 | Скажи …, чтобы он выполнил упражнение. |
| 5 | Пробегите (проедьте) круг (прямую). |
| 6 | Названия чисел: 1 – 100. |
| 7 | Который час? |
| 8 | Сколько времени? |
| 9 | Сегодня … февраля (…). |
| 10 | Сегодня понедельник (…)? |
| 4 четверть | |
| 1 | Сейчас … часа … минут. |
| 2 | Кто ошибся? |
| 3 | Вы (ты) ошиблись. |
| 4 | Молодцы. |
| 5 | (Не)правильно. |
| 6 | У кого (не)правильно? |
| 7 | Кто скажет правильно? |
| 8 | Вы любите (будете) играть (бегать, прыгать)? |

3 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Речевой материал | |
| 1 четверть | | |
| 1 | | Что мы делали на прошлом уроке? |
| 2 | | Вспомните, что мы делали на прошлом уроке? |
| 3 | | Что было задано? |
| 4 | | Вы выполнили задание? |
| 5 | | Спросите у меня, какая тема урока. |
| 6 | | Кому нужна помощь? |
| 7 | | Попросите помочь. |
| 8 | | Приготовьте …. |
| 9 | | Вы приготовили …? |
| 2 четверть | | |
| 1 | | Начинайте работать. |
| 2 | | Кто выполнил задание? |
| 3 | | Выполните перекат (кувырок, стойку на лопатках). |
| 4 | | Скажи ребятам, чтобы они выполнили (повторили) кувырок (перекат). |
| 5 | | Возьмите … и положите …. |
| 6 | | Расскажите, что вы делаете (сделали). |
| 7 | | Что нового вы узнали? |
| 8 | | Встанте красиво. |
| 3 четверть | | |
| 1 | | Кто выполнил задание (пробежал …, проехал …)? |
| 2 | | Вы уже выполнили задание (пробежал …, проехал …)? |
| 3 | | Кто еще не выполнил задание (не пробежал …, не проехал …)? |
| 4 | | Проверьте работу. |
| 5 | | Давайте проверим правильно ли вы выполнили это задание. |
| 6 | | Попросите … убрать лыжи (батинки, …). |
| 7 | | Выполните … и скажите … . |
| 8 | | Что интересного вы узнали на уроке? |
| 9 | | Запишите домашнее задание. |
| 10 | | Как самочувствие? |
| 4 четверть | | |
| 1 | | Вы готовы к уроку? |
| 2 | | Кто не готов к уроку? |
| 4 | | Сейчас физкультура (…)? |
| 5 | | Вы (пробежал …, проехал …) правильно (неправильно)? |
| 6 | | У вас правильно (неправильно)? |
| 7 | | Почему вы думаете, что …? |
| 8 | | Скоро будет звонок. |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы.**

1. Матвеев А. П. Физическая культура: Начальные классы. Программы общеобразовательных учреждений
2. Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 1 кл. – М., 2002
3. Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 2 кл. – М., 2002
4. Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 3-4 кл. – М., 2000
5. Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. – М., 2002

**Электронные ресурсы.**

<http://notik.ucoz.ru/> учитель

<http://collection.edu.ru/>

<http://iso.pippkro.ru/>

http://www.it-n.ru/

http://festival.1september.ru/

http://www.uchportal.ru/dir/

http://vayu2006.narod.ru

<http://vashabnp.info/load/19>