Муниципальное образование «Усть-Илимский район»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Тубинская средняя общеобразовательная школа»
(«МОУ «Тубинская СОШ»)

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
МО естественно-гуманитарному циклу,	МС	Приказ № 68
Протокол № 01	Протокол № 01	от «01» 09 2020 г.
От «31» августа 2020 г.	От «31» 08 2020 г.	Директор МОУ
Руководитель МО	Председатель МС	«Тубинская СОШ»
М. Н. Статьева	Е. В. Зепп	Л. А. Солдатенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Физическая культура»

для обучающихся 4 класса
по АООП
обучающихся с умственной отсталостью
интеллектуальными нарушениями
(вариант 1)

МОУ «Тубинская СОШ»

на 2020 – 2021 учебный год

Образовательная область: физическая культура

Разработал (а)
ФИО Космынынина Татьяна Николаевна
учитель физической культуры
Должность, предмет
I квалификационной категории
Категория

2020г

1. Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 3-ом классе для детей с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1), составлена на основе требований к личностным и предметным результатам освоения АООП обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), программы формирования базовых учебных действий МОУ «Тубинская СОШ».

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

Виды и формы деятельности

- К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
- уроки физической культуры,
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно- познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся 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 направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках обучающиеся 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 направленностью преимущественно 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).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми обучающимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - обучающиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, беспрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – обучающиеся распределятся на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа обучающихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение обучающихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

Система оценки достижений обучающихся

Внутренняя оценка предметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

Формы стартового оценивания: сдача нормативов

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и базовые учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия, планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания: персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности минимального и достаточного уровней

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов.

3. Описание места учебного предмета коррекционного курса

На изучение физической культуры в 4 классе отводится 3ч в неделю. Программа рассчитана на 102 часа (34 учебные недели):

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

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты

Минимальный уровень

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие.
- отбирать и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки и плоскостопия, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости).
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы.

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

Достаточный уровень

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

- вести тетрадь самонаблюдения с записями режима дня, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

5. Содержание учебного предмета

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит обучающихся с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие обучающихся, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Основы знаний о физической культуре (4 часа)

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Раздел 2. Физическое совершенствование (95 часов*)*

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкая атлетика (39 ч)

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (22 ч)

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры (20ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч », « Охотники и утки ».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

Лыжная, коньковая подготовка (14 часов)

Совершенствование навыков ходьбы на лыжах, скольжения на коньках и развитие выносливости: прохождение дистанции классическим способом по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; похождение лыжной трассы до 500м девочки, до 600м мальчики.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ урока	Тема	Основные виды деятельности обучающихся	Количество часов
Знания о физической культуре-4 ч **Физическая культура -1 ч**			
1	Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.	1
Из истории физической культуры – 2 ч			

2	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.	1
3	Олимпийские игры. Сочи -2014.	Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют	1
<u>Физические упражнения-1 ч</u>			
4	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.	1
Способы физкультурной деятельности – 4 ч. Самостоятельные занятия (1 ч.).			
5	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.	Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.	1
<u>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 2 ч</u>			
6	Измерение длины и массы тела, показателей осанки.	Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»	1
7	Измерение показателей физических качеств.		1
<u>Самостоятельные игры и развлечения – 1 ч.</u>			
8	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивном зале)	Умение организовать и провести подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1

Физическое совершенствование - 94 ч. **<u>Физкультурно – оздоровительная деятельность -2 ч.</u>**			
9	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	1
10	Совершенствование техники выполнения комплексов физических упражнений для укрепления осанки.		1
<u>Спортивно – оздоровительная деятельность 75 ч.</u> **<u>Гимнастика с основами акробатики-23 ч</u>**			
11	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Строевые действия в шеренге и колонне.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной	1
12	Строевые упражнения. Выполнение строевых команд.		1
13	Акробатические упражнения. Упоры.		1
13	Упоры, их виды.		1
14	Строевые упражнения. Упражнения в группировке.		1
15	Строевые упражнения. Перекаты.		1
16	Строевые упражнения . Стойка на лопатках.		1
17	Строевые упражнения. Кувырок вперёд.		1

18	Строевые упражнения.Группировки, перекаты. Кувырок вперёд в упор присев.	направленности.	1
19	Строевые упражнения. Кувырок назад.		1
20	Строевые упражнения Кувырок назад в упор присев.		1
21	Строевые упражнения . Гимнастический мост из положения лежа.		1
22	Строевые упражнения. Действия в шеренге и колонне.		
23	Упражнения на низкой гимнастической перекладине.		1
24	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Перемахи.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.	1
25	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы.		1
26	Строевые упражнения. Потягивание из виса лежа.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических	1
27	Строевые упражнения .Выполнение строевых команд.		1
28	Подтягивание из виса (м), из виса лёжа (д).		1

29	Передвижение по гимнастической стенке.	упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	1
30	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания.		1
31	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		1
32	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и переползания.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	1
<u>Спортивно – оздоровительная деятельность.</u> <u>Легкая атлетика – 20 ч</u>			
33	Беговые упражнения.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых	1
34	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.		1
35	Беговые упражнения с прыжками.		1
36	Беговые упражнения с прыжками и ускорением.		1

37	Беговые упражнения из разных исходных положений.	упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.	1
38	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения.		1
39	Челночный бег.		1
40	Беговые упражнения с высоким стартом.		1
41	Беговые упражнения с высоким стартом и с последующим ускорением.		1
42	Прыжковые упражнения.		1
43	Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте		1
44	Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте и с продвижением.		1
45	Прыжки в длину.		1
46	Прыжки в высоту.		1
47	Спрыгивание.		1
48	Запрыгивание.		1
49	Спрыгивание и запрыгивание.		1
50	Прыжки со скакалкой.		1
51	Метание малого мяча в вертикальную цель.		1
52	Метание малого мяча на дальность.		1
<u>Спортивно – оздоровительная деятельность.</u> **Лыжные гонки, коньковая подготовка – 21 ч**			
53	Инструктаж по ТБ во время занятий лыжной подготовкой.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения	1

	Ознакомление обращение с лыжным инвентарём. Переноска, надевание лыж, ходьба ступающим шагом.	контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	
54	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.		1
55	Ознакомление с навыками построения и перепостроения на лыжах.		
56	Строевые упражнения на лыжах.		1
57	Ходьба на лыжах с палками.		1
58	Ходьба на лыжах без палок.		1
59	Передвижение на лыжах разными способами.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	1
60	Передвижение на лыжах: повороты.		1
61	Передвижение на лыжах. Виды поворотов.		1
62	Передвижение на лыжах: спуски.		1
63	Передвижение на лыжах. Виды спусков.		1
64	Отработка техники спуска.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	1
65	Передвижение на лыжах: подъемы.		1

66	Отработка техники подъема.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	1
67	Передвижение на лыжах. Виды подъемов.		1
68	Передвижение на лыжах: торможения.		1
69	Передвижение на лыжах. Виды торможения.		1
70	Совершенствование скользящего шага без палок.		1
71	Ознакомление с техникой попеременного двухшажного шага.		1
Подвижные и спортивные игры – 27 ч **Подвижные игры на материале легкой атлетики 5 ч**			
75	Игра «Охотники и утки», «Пустое место».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	1
76	Подвижные игры на материале легкой атлетики «Здравствуйте», «Водяной»		1
77	Подвижные игры на материале легкой атлетики. «Прыгающие воробышки», «Волк во рву».	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	1
78	Прыжки с продвижением вперед. Игра «Салки».		1
79	Строевые упражнения. Тренировка в подтягивании. Игра «Салки»		1
Спортивные игры на материале футбола -6 ч			
80	Остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	1

	обводкой стоек.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	
81	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель».	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	1
82	Подвижные игры «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».		**1**
83	Подвижная игра «Мини-футбол».		1
Спортивные игры на материале волейбола – 6 ч			
84	Разучить комплекс с набивными мячами 1кг. Эстафета с элементами футбола.	**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	**1**
85	Закрепление комплекса ОРУ с набивными мячами. Эстафета с элементами футбола.		1
86	Прямая нижняя и боковая подача.		1
87	Специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища;		1
88	Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».		**1**
89	Подвижные игры «Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах»		1
90	Приемы и передача мяча. Совершенствование комплекса и строевых упражнений. Игра «Два		1

	Мороза».		
91	Приемы и передача мяча. Совершенствование комплекса и строевых упражнений. Игра «Два Мороза».		1
92	Движения приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжке		1
93	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему».	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	1
94	Подвижные игры «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	1
95	Совершенствование передач и ведение баскетбольного мяча.		1

	Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
96	Оценивание техники ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание многоскоков. Игра «Кузнечики»		1
			1
Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики 5 ч			
98	Подвижные игры «Волна», «Неудобный бросок.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	1
99	Подвижные игры ».«Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля».		1
100	Эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».		1
101	Подвижные игры «Конники-спортсмены «Прокати быстрее мяч».		1
102	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.		1

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);
К – полный комплект (для каждого ученика);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**	
2	Стандарт начального общего образования по физической культуре	**Д**
3	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	**Д**
4	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.	**Ф**
5	Рабочая программа по физической культуре	**Д**
6	Лях В.И Физическая культура Предметная линия учебников	**Д**

	Москва «Просвещение» 2014	
	Дополнительная литература для учителя	
1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	**Ф**
2	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998	**Д**
3	Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3,4 класс Москва «Вако» 2014	**Д**
	Дополнительная литература для обучающихся	
1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	**Д**
	Технические средства обучения	
1	Компьютер	Д
2	Мультимедиапроектор	Д
	Учебно-практическое оборудование	
1	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
2	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
3	Палка гимнастическая	Ф
4	Скакалка детская	К
5	Мат гимнастический	Ф
6	Кегли	Ф
7	Обруч пластиковый детский	К
8	Рулетка измерительная	К
	Средства первой помощи	
1	Аптечка в медицинском кабинете	Д