

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с основными положениями следующих нормативных документов:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ»)
* Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 г. № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры» (с «Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской федерации»)
* Постановление от 10.07.2015 г. № 26 об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрировано в Минюсте России 14 августа 2015 г. № 38528)
* Приказ Минобрнауки РФ от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.06.2015 № 576; от 26.01.2016 г. № 38; от 08.06.2017 г. № 535; от 20.06.2017 г. № 581; от 05.07.2017 г. № 629);
* Письмо Министерства образования РФ от 20 апреля 2001 г. № 408/13-13 «Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период»
* Постановление Правительства Курганской области от 23.12.2013 № 700 «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях на территории Курганской области» (с изменениями от 14.045.2015 г.)
* Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 30.08.2013 № 1015 (в редакции от 13.12.2013 №1342, от 28.05.№ 598);
* Письмо Департамента Государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету « Физическая культура»;
* Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД 583/19 « О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»;
* Письмо Минобрнауки России от 20. 07.2015 № 09-1774 «О направлении учебно-методических материалов» (по физической культуре);
* Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010 № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»;
* Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования школы-интерната глухих детей (вариант 1.2) (от 09.08.2016 г.);
* Устав школы, утвержденный Приказом Департамента образования и науки Курганской области № 22 от 14.01.2016 г.;
* Учебный план школы, утвержденный Приказом директора № 148/1 от 30.08.2019 г.;
* Комплект примерных рабочих программ для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для глухих детей. – М.: Просвещение, 2017

Данная программа адресована детям, имеющим нарушения слуха.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

***Цель программы -*** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих ***образовательных задач:***

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

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

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

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

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

***Программа 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, региональными климатическими условиями.

— 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 учебной 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.

Совершенствование системы физического воспитания детей младшего школьного возраста с нарушения слуха должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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, самостоятельность, речь.

**Характеристика детей с нарушениями слуха**

Для глухих обучающихся младшего возраста характерны следующие нарушения в двигательной сфере: недостаточно точная координация и неуверенность в движении; относительная замедленность овладения двигательными навыками; трудность сохранения статического и динамического равновесия; низкий уровень развития ориентировки в пространстве; низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп сгибателей и разгибателей); замедленная скорость обратной реакции; невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Результаты исследований показывают, что большая часть (от 60% до 86%) глухих детей 7-9 лет имеют те или иные нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка), ожирение, плоскостопие 1 и 2 степени.

Материал данной программы способствует компенсации перечисленных недостатков. Основное содержание уроков физической культуры состоит из разделов: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

На занятиях гимнастики обучающиеся овладевают навыками: выполнения простейших видов построений, ходьбы, различных видов бега, лазания и перелезания, техники выполнения прыжков и метаний, упражнений на развитие координационных способностей, акробатических упражнений, формирования правильной осанки.

На уроках легкой атлетики у детей развиваются физические качества: скоростно-силовые, выносливость, быстрота

Подвижные игры способствуют развитию устойчивости, равновесия, двигательной координации, зрительной ориентации, внимания, скорости движения, навыков бега, метания, прыжков, лазания и перелезания.

**Место предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом в первом классе на занятия физической культуры в 1а классе отводится 3 часа в неделю, 99 часов в год (33-недельная нагрузка), во 2а и 3а классах – по 3 часа в неделю, 102 часа в год (34 недельная нагрузка). Всего 303 часа в год.

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».

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

***Универсальными компетенциями учащихся*** 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.

***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.

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

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий

***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 результатами*** освоения 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.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Физическая культура (адаптивная)»**

**1 дополнительный класс**

**Гимнастика.**

**Построения и перестроения.** Построение в шеренгу, круг, колонну, парами; обучение навыкам правильной ходьбы и бега; повороты на месте направо, налево.

**Общеразвивающие упражнения** **без предметов.** (основные положения и движения рук, ног, туловища, головы). Поднимание и опускание рук вперёд, назад, вверх и в стороны; сгибание и разгибание рук в локтевом и лучезапястном суставах; стоя в основной стойке, поднимание и опускание прямой и согнутой ноги; поднимание на носках, приседания; наклоны туловища вперёд, назад, вправо, влево; повороты туловища вправо, влево; из положения сидя ноги врозь наклоны туловища к правой и левой ноге; наклоны головы вперёд, назад, в стороны; прыжки на месте на двух ногах; попеременные прыжки на одной ноге.

Среди общеразвивающих упражнений используются различные дыхательные упражнения: под хлопки, удары барабана, под счет, сигнал свистка, по показу учителем. Неслышашие учащиеся воспринимают звуковые сигналы низких частот, что позволяет тренировать у них восприимчивость к различным звукам, используемые при выполнении различных физических упражнений. Трудные упражнения учитель показывает, дети смотрят, затем выполняют под счет.

**Общеразвивающие упражнения с большим мячом.** Передача мяча из рук в руки в шеренге и по кругу; перекатывание мяча друг другу, стоя в двух шеренгах на расстоянии 5-6 шагов; подбрасывание мяча верх и ловля его двумя руками, стоя на месте и в движении; перебрасывние мяча друг другу в колонне по два на расстояние 2-3 м.

**Общеразвивающие упражнения с предметами** (с малыми мячами, гимнастическими палками, короткими скакалками, флажками, малыми обручами, мешочками, наполненными солью, песком). Эти упражнения — активное средство концентрации внимания, укрепления двигательного аппарата ребенка. Из этих упражнений можно составить несколько комплексов утренней гигиенической гимнастики, которые разучиваются на уроках и предлагаются как домашнее задание.

**Упражнения для формирования осанки.** Встать спиной к стене, касаясь затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками, отойти от стены, затем ввернуться в исходное положение; стоя спиной к стене, поднимание рук в стороны и вверх; наклон вперёд с прогнутой спиной и возвращение в исходное положение (руки на поясе, в стороны, за голову, вперёд); с грузом (200г) на голове подняться на носках, присесть, пройти шагом, встать на гимнастическую скамейку, пройти по скамейке; ходьба на носках, на наружных сторонах стопы, на пятках; стоя на коленях, прогнуться – руки в различных положениях; сгибание и прогибание в спине в упоре на коленях.

**Ритмические упражнения.** Ходьба с хлопками или подниманием флажков; ходьба с остановкой по неожиданному сигналу руководителя (хлопок, взмах рукой или флажком); выполнение различных движений руками и ногами по началу сигнала и их прекращение по окончании сигнала бег на носках; подскоки; приставные шаги вперёд, назад, в стороны; ходьба под музыку; ходьба под музыку с остановкой в конце музыкальной фразы.

**Лазанье и перелезание.** Лазанье по гимнастической стенке вверх на высоту до 3 м, вниз, вправо, влево с одноименным и разноименным перехватом рук; лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке, установленной под углом 20°; перелезание через препятствия высотой до 70 см.

**Равновесие.** Стойка на носках, пятках, одной ноге; ходьба по прямой линии, начерчённой на полу; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук, с предметами в руках, приставными шагами вперёд, с высоким подниманием бедра; ходьба с перешагиванием через верёвку, натянутую на высоте до 30 см.

**Лёгкая атлетика.**

**Ходьба и бег.** Ходьба широким свободным шагом с сохранением правильной осанки; ходьба с различными положениями и движениями рук; ходьба на носках и пятках с различными движениями рук; ходьба с остановкой по сигналу; бег с сохранением правильной осанки, бег в чередовании с ходьбой на расстояние до 100 м; бег в прямом направлении от одной стенки зала до другой; бег из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа); бег парами.

**Прыжки.** Прыжки на месте на обеих ногах с мягким приземлением; прыжки на одной ноге; прыжки со скамейки; прыжки через короткую скакалку на месте на обеих ногах; прыжки с высоты (до 40 см) с мягким приземлением; прыжки в длину с места.

**Метание.** Метание малого мяча правой (левой) рукой с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания; метание в щит размером 1×1 м, расположенный на высоте 2 м, с расстояния 3 м; метание на дальность по коридору шириной 10 м.

**Словарь.**

*Слова:* встать, круг, правое, левое, плечо, носки, пятки, рука, нога, голова, поднять, опустить, наклонить, повернуть, сесть, вверх, мяч, бросить, поймать, взять, играть, спина, пояс, скамейка, груз, хлопок, флажок, музыка, бубен, бить, играть, стенка, лазать, перелезать, пол, стойка, стоять, линия, бедро, верёвка, рейка, шагать, перешагнуть, ходить, бег, мах, тапочки, прыгать, скакалка, спрыгнуть, дальше, выше, малый, цель, метать.

*Фразы:* Я стою. Это круг. Я встал в круг. Встать на носки (пятки). Повернуться налево (направо). Я подняла вверх (опустила) руку (ногу, голову). Он наклонил голову. Мы повернулись направо (налево). Все сели. Мы сидим. Они стоят. Я взял мяч. Он бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю с мячом. Спина прямая. Руки на поясе. Сесть (встать) на скамейку. Я взял груз. Груз на голове. Хлопать руками. Махать флажками. Бить в бубен. Я иду быстро (медленно). Я лазаю по стенке. Он перелез через бревно (скамейку). Я залез на стенку. Встать на скамейку. Стойка на носках. Я стою на пятках. Прямая линия. Ходить шагом. Я бегу прямо. Широко шагать. Махи руками. Он подбежал к стенке (скамейке). Бежать быстро. Стоять на месте. Прыгать на месте. Прыгать вверх. Прыгать через скакалку. Прыгнуть вперёд. Спрыгнуть со скамейки. Я прыгнул выше. Он прыгнул дальше. Метать мяч. Малый мяч. Метать мяч правой (левой) рукой. Метать мяч в цель.

**Учащиеся научатся:**

1. Знать и уметь выполнять строевые упражнения.
2. Уметь выполнять основные движения при ходьбе, беге, метании, прыжках.
3. Уметь лазать по гимнастической стенке, перелезать через простейшие препятствия.
4. Уметь принимать основные положения и выполнять основные движения руками, ногами, туловищем, головой.
5. Усвоить речевой материал.

**Подвижные игры (в процессе уроков и во внеурочной деятельности)**

Игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений, с бегом и метанием, лазаньем и перелезанием, подлезанием, сохранением равновесия, прыжками: «У ребят порядок строгий», «К своим флажкам», «Перемена мест», «Совушка», «Смотри сигнал», «Парашютисты», «Салки», «Ноги от земли», «Погрузка арбузов», «Белые медведи», «Угадай кто», «Посадка и сбор картофеля», «Гонка мяча в колоннах и шеренгах», «День и ночь», «Кто обгонит», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», эстафеты с бегом и переносом предметов.

**Требования к учащимся:**

1. Знать названия разученных игр и их правила.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

**Лыжная подготовка**

Практическое ознакомление с одеждой, обувью, лыжами, палками, простейшим уходом за лыжным инвентарём; построение в шеренгу с лыжами в руках; построение в колонну по одному с лыжами в руках; переноска лыж в руках; надевание лыж; повороты на месте с переступанием вокруг пяток лыж; передвижение на лыжах ступающим шагом без палок; передвижение скользящим шагом по лыжне с палками; спуск на лыжах с уклона до 10°; подъём на лыжах по склону ступающим шагом; передвижение на лыжах с палками в медленном темпе на расстояние до 400-500 м; катание на санках.

**Словарь.**

*Слова:* лыжи, палки, лыжня, холодно, тепло, кататься, снять, поставить, санки, горка.

*Фразы:* Взять лыжи. Лыжные палки. Одеться тепло. На улице холодно. Кататься по лыжне. Лыжи поставить на место. Кататься на санках.

Требования к учащимся:

1. Уметь передвигаться на лыжах ступающим шагом.
2. Уметь подниматься по пологим склонам и спускаться с них.
3. Усвоить речевой материал.

**Подвижные игры на основе баскетбола.(24 ч)**

Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Эстафеты. Игры: «Попади в обруч», «Мяч среднему», «Передал - садись», «Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах», «Мяч в корзину», Игра в мини-баскетбол, «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

**Требования к учащимся:**

1. Знать названия разученных игр и их правила.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

**1а класс**

**Гимнастика.**

**Построения и перестроения.** Построение в шеренгу, круг, колонну, парами; обучение навыкам правильной ходьбы и бега; повороты на месте направо, налево.

**Общеразвивающие упражнения** **без предметов.** (основные положения и движения рук, ног, туловища, головы). Поднимание и опускание рук вперёд, назад, вверх и в стороны; сгибание и разгибание рук в локтевом и лучезапястном суставах; стоя в основной стойке, поднимание и опускание прямой и согнутой ноги; поднимание на носках, приседания; наклоны туловища вперёд, назад, вправо, влево; повороты туловища вправо, влево; из положения сидя ноги врозь наклоны туловища к правой и левой ноге; наклоны головы вперёд, назад, в стороны; прыжки на месте на двух ногах; попеременные прыжки на одной ноге.

Среди общеразвивающих упражнений используются различные дыхательные упражнения: под хлопки, удары барабана, под счет, сигнал свистка, по показу учителем. Неслышашие учащиеся воспринимают звуковые сигналы низких частот, что позволяет тренировать у них восприимчивость к различным звукам, используемые при выполнении различных физических упражнений. Трудные упражнения учитель показывает, дети смотрят, затем выполняют под счет.

**Общеразвивающие упражнения с большим мячом.** Передача мяча из рук в руки в шеренге и по кругу; перекатывание мяча друг другу, стоя в двух шеренгах на расстоянии 5-6 шагов; подбрасывание мяча верх и ловля его двумя руками, стоя на месте и в движении; перебрасывние мяча друг другу в колонне по два на расстояние 2-3 м.

**Общеразвивающие упражнения с предметами** (с малыми мячами, гимнастическими палками, короткими скакалками, флажками, малыми обручами, мешочками, наполненными солью, песком). Эти упражнения — активное средство концентрации внимания, укрепления двигательного аппарата ребенка. Из этих упражнений можно составить несколько комплексов утренней гигиенической гимнастики, которые разучиваются на уроках и предлагаются как домашнее задание.

**Упражнения для формирования осанки.** Встать спиной к стене, касаясь затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками, отойти от стены, затем ввернуться в исходное положение; стоя спиной к стене, поднимание рук в стороны и вверх; наклон вперёд с прогнутой спиной и возвращение в исходное положение (руки на поясе, в стороны, за голову, вперёд); с грузом (200г) на голове подняться на носках, присесть, пройти шагом, встать на гимнастическую скамейку, пройти по скамейке; ходьба на носках, на наружных сторонах стопы, на пятках; стоя на коленях, прогнуться – руки в различных положениях; сгибание и прогибание в спине в упоре на коленях.

**Ритмические упражнения.** Ходьба с хлопками или подниманием флажков; ходьба с остановкой по неожиданному сигналу руководителя (хлопок, взмах рукой или флажком); выполнение различных движений руками и ногами по началу сигнала и их прекращение по окончании сигнала бег на носках; подскоки; приставные шаги вперёд, назад, в стороны; ходьба под музыку; ходьба под музыку с остановкой в конце музыкальной фразы.

**Лазанье и перелезание.** Лазанье по гимнастической стенке вверх на высоту до 3 м, вниз, вправо, влево с одноименным и разноименным перехватом рук; лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке, установленной под углом 20°; перелезание через препятствия высотой до 70 см.

**Равновесие.** Стойка на носках, пятках, одной ноге; ходьба по прямой линии, начерчённой на полу; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук, с предметами в руках, приставными шагами вперёд, с высоким подниманием бедра; ходьба с перешагиванием через верёвку, натянутую на высоте до 30 см.

**Лёгкая атлетика.**

**Ходьба и бег.** Ходьба широким свободным шагом с сохранением правильной осанки; ходьба с различными положениями и движениями рук; ходьба на носках и пятках с различными движениями рук; ходьба с остановкой по сигналу; бег с сохранением правильной осанки, бег в чередовании с ходьбой на расстояние до 100 м; бег в прямом направлении от одной стенки зала до другой; бег из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа); бег парами.

**Прыжки.** Прыжки на месте на обеих ногах с мягким приземлением; прыжки на одной ноге; прыжки со скамейки; прыжки через короткую скакалку на месте на обеих ногах; прыжки с высоты (до 40 см) с мягким приземлением; прыжки в длину с места.

**Метание.** Метание малого мяча правой (левой) рукой с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания; метание в щит размером 1×1 м, расположенный на высоте 2 м, с расстояния 3 м; метание на дальность по коридору шириной 10 м.

**Словарь.**

*Слова:* встать, круг, правое, левое, плечо, носки, пятки, рука, нога, голова, поднять, опустить, наклонить, повернуть, сесть, вверх, мяч, бросить, поймать, взять, играть, спина, пояс, скамейка, груз, хлопок, флажок, музыка, бубен, бить, играть, стенка, лазать, перелезать, пол, стойка, стоять, линия, бедро, верёвка, рейка, шагать, перешагнуть, ходить, бег, мах, тапочки, прыгать, скакалка, спрыгнуть, дальше, выше, малый, цель, метать.

*Фразы:* Я стою. Это круг. Я встал в круг. Встать на носки (пятки). Повернуться налево (направо). Я подняла вверх (опустила) руку (ногу, голову). Он наклонил голову. Мы повернулись направо (налево). Все сели. Мы сидим. Они стоят. Я взял мяч. Он бросил мяч. Она поймала мяч. Я играю с мячом. Спина прямая. Руки на поясе. Сесть (встать) на скамейку. Я взял груз. Груз на голове. Хлопать руками. Махать флажками. Бить в бубен. Я иду быстро (медленно). Я лазаю по стенке. Он перелез через бревно (скамейку). Я залез на стенку. Встать на скамейку. Стойка на носках. Я стою на пятках. Прямая линия. Ходить шагом. Я бегу прямо. Широко шагать. Махи руками. Он подбежал к стенке (скамейке). Бежать быстро. Стоять на месте. Прыгать на месте. Прыгать вверх. Прыгать через скакалку. Прыгнуть вперёд. Спрыгнуть со скамейки. Я прыгнул выше. Он прыгнул дальше. Метать мяч. Малый мяч. Метать мяч правой (левой) рукой. Метать мяч в цель.

**Учащиеся научатся:**

1. Знать и уметь выполнять строевые упражнения.
2. Уметь выполнять основные движения при ходьбе, беге, метании, прыжках.
3. Уметь лазать по гимнастической стенке, перелезать через простейшие препятствия.
4. Уметь принимать основные положения и выполнять основные движения руками, ногами, туловищем, головой.
5. Усвоить речевой материал.

**Подвижные игры (в процессе уроков и во внеурочной деятельности)**

Игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений, с бегом и метанием, лазаньем и перелезанием, подлезанием, сохранением равновесия, прыжками: «У ребят порядок строгий», «К своим флажкам», «Перемена мест», «Совушка», «Смотри сигнал», «Парашютисты», «Салки», «Ноги от земли», «Погрузка арбузов», «Белые медведи», «Угадай кто», «Посадка и сбор картофеля», «Гонка мяча в колоннах и шеренгах», «День и ночь», «Кто обгонит», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», эстафеты с бегом и переносом предметов.

**Требования к учащимся:**

1. Знать названия разученных игр и их правила.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

**Лыжная подготовка**

Практическое ознакомление с одеждой, обувью, лыжами, палками, простейшим уходом за лыжным инвентарём; построение в шеренгу с лыжами в руках; построение в колонну по одному с лыжами в руках; переноска лыж в руках; надевание лыж; повороты на месте с переступанием вокруг пяток лыж; передвижение на лыжах ступающим шагом без палок; передвижение скользящим шагом по лыжне с палками; спуск на лыжах с уклона до 10°; подъём на лыжах по склону ступающим шагом; передвижение на лыжах с палками в медленном темпе на расстояние до 400-500 м; катание на санках.

**Словарь.**

*Слова:* лыжи, палки, лыжня, холодно, тепло, кататься, снять, поставить, санки, горка.

*Фразы:* Взять лыжи. Лыжные палки. Одеться тепло. На улице холодно. Кататься по лыжне. Лыжи поставить на место. Кататься на санках.

Требования к учащимся:

1. Уметь передвигаться на лыжах ступающим шагом.
2. Уметь подниматься по пологим склонам и спускаться с них.
3. Усвоить речевой материал.

**Подвижные игры на основе баскетбола.(24 ч)**

Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Эстафеты. Игры: «Попади в обруч», «Мяч среднему», «Передал - садись», «Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах», «Мяч в корзину», Игра в мини-баскетбол, «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

**Требования к учащимся:**

1. Знать названия разученных игр и их правила.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

**2а класс**

**Теоретические сведения**

Двигательный режим ученика 2 класса; гигиена занятий физическими упражнениями; занятия физической культурой в школе, дома, в спортивной секции, в кружке физической культуры.

**Гимнастика (18 ч)**

**Построения и перестроения.** Построение в круг из колонны по одному, построение из одной шеренги в две; повороты направо, налево, кругом; выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «шагом марш!», «Стой!»; размыкание приставными шагами; начало ходьбы с левой ноги.

**Общеразвивающие упражнения** **без предметов.** Сгибание и разгибание рук в положениях руки в стороны, вперёд, вверх; круговые движения одной или двух рук в боковой и лицевой плоскостях; поочерёдные движения рук, махи ногой вперёд, в стороны, назад; приседания на всей ступне и на носках; сгибание и разгибание ног в положении сидя; наклоны туловища вперёд, вправо, влево с различными положениями рук; комплекс утренней гимнастики из 6-8 упражнений.

**Общеразвивающие упражнения с большим мячом.** Подбрасывание мяча верх и ловля его после отскока; перебрасывание мяча в круг вправо, влево; перебрасывание мяча в шеренгах вправо, влево на расстояние до 4-5 м; перебрасывание мяча в колоннах вправо, влево, способом снизу, из-за головы.

**Общеразвивающие упражнения с малым мячом.** Подбрасывание мяча и ловля его одной рукой; удары мячом об пол и ловля его одной рукой; отбивание мяча одной рукой, двумя руками; подбрасывание мяча одной рукой и ловля его после выполнения дополнительных движений; удары мячом о стену и ловля его двумя руками, одной рукой; ведение мяча на месте4 перебрасывание мяча друг другу на расстояние 6-8 м и ловля его после выполнения дополнительных движений ( хлопок в ладоши перед грудью, под коленками и за спиной).

**Общеразвивающие упражнения с предметами** (с гимнастическими палками, короткими скакалками, флажками, малыми обручами, мешочками, наполненными солью, песком). Эти упражнения — активное средство концентрации внимания, укрепления двигательного аппарата ребенка. Из этих упражнений можно составить несколько комплексов утренней гигиенической гимнастики, которые разучиваются на уроках и предлагаются как домашнее задание.

**Упражнения для формирования осанки.** Стоя спиной к стенке, поднимание и опускание согнутой ноги; поднимание, выпрямление, сгибание и опускание ноги; стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага, наклониться вперёд, взявшись руками за рейку на высоте груди, прогнуться и вернуться в исходное положение; с грузом на голове приседания с касанием пяток пальцами рук; с грузом на голове – влезание на несколько реек гимнастической стенки, передвижение вправо и влево; с грузом на голове, стоя на одной ноге, поднять другую ногу вперёд, отвести её в сторону, назад.

**Акробатические упражнения** (элементы). Группировка лежа на спине, перекаты назад-вперёд из различных исходных положений (лежа на спине в группировке, из упора присев), перекаты в сторону из положения лёжа на груди руки вверх, перекаты в сторону из упора стоя на коленях, из упора присев; кувырок вперёд из упора присев до положения сидя в группировке или до упора присев. Обучение акробатическим упражнениям строго индивидуально.

**Ритмические упражнения.** Танцевальные шаги на носках; шаг с подскоком; приставные шаги вперёд, назад, в стороны; сочетание изученных танцевальных шагов.

**Лазанье и перелезание.** Лазанье на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом 30°, одноименным и разноименным способами; лазанье по скамейке по уклон; лазанье на четвереньках по скамейке с переходом на гимнастическую стенку; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способом; перелезание через препятствия высотой до 90 см; поочерёдное преодоление 3-4 препятствий при помощи лазания и перелезания; лазанье по канату с помощью ног; лазанье на четвереньках и в упоре на коленях по гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами.

**Равновесие.** Ходьба гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия высотой 15-20см; ходьба по наклонно установленной скамейке; ходьба по скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба по скамейке с ударами мяча о скамейку и ловлей мяча; стойка поперёк скамейки на одной ноге.

**Легкая атлетика (21ч)**

**Ходьба и бег.** Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с высоким подниманием бедра, на носках по «коридору» шириной 40 см; начало ходьбы с левой ноги4 бег широким шагом в «коридоре», на носках; бег на скорость на отрезке до 30 м; челночный бег на отрезке до 30 м; бег из различных исходных положений (из упора на коленях, из упора присев, из положений лёжа на животе, сидя спиной по направлению бега); бег в медленном темпе до 1,5 мин.

**Прыжки.** Прыжки на месте на обеих ногах с поворотами на 90°, прыжки через длинную крутящуюся скакалку (произвольно); прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперёд; прыжки через короткую скакалку с одной ноги на другую с продвижением вперёд; прыжки с высоты с мягким приземлением; прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги»; прыжки с высоты на точность приземления; имитационные прыжки способом «перешагивание» (без планки); прыжки в длину на результат; прыжки в длину с места, отталкиваясь одной или двумя ногами.

**Метание.** Метание малого мяча из-за головы в щит размером 1×1 м, расположенный на высоте 3 м, с расстояния до 6 м; метание малого мяча на дальность по коридору шириной 10 м; метание мяча через сетку высотой 2,5 м с расстояния до 9 м; метание набивного мяча (1 кг) через препятствие; перебрасывание набивного мяча в парах

**Словарь.**

*Слова:* кругом, встать, равняться, смирно, вольно, размыкаться, круг, касание, отскок, бросать, ударить, отбить, вести, хлопнуть, перекатить, упор, присев, кувырок, приставить, переползать, подползать, рейка, присед, скакалка, высота, ширина, длина, цель, сетка.

*Фразы*: Мы построились в колонну (в шеренгу). Повернуться кругом. Встать в строй (шеренгу, колонну). Они выполнили команду «Равняйсь!» («Смирно!», «Вольно!»). Мы разомкнулись на три шага в сторону (назад, вперёд). Все встали в круг. Касание спиной. Коснуться спиной (рукой). Коснуться руки (плеча, стенки) мяч отскочил от пола (стенки). Бросить мяч вперёд. Ударить мячом о стенку (об пол). Отбивать мяч рукой. Вести мяч на месте. Хлопать в ладоши. Перекатывать мяч друг другу. Сделать кувырок вперёд. Приставной шаг. Лазать по стенке. Переползать через скамейку. Сесть на скамейку. Низко присесть. Прыгнуть через скакалку. Прыгать со скакалкой. Прыгать в высоту. Прыгать с высоты. Прыгнуть в длину. Ширина скамейки. Бросать мяч в цель. Сетка для игры в мяч.

**Требования к учащимся:**

1. Уметь выполнять повороты направо, налево, кругом.
2. Знать и уметь выполнять комплекс утренней гимнастики.
3. Уметь выполнять изученные движения руками, ногами, туловищем.
4. Уметь выполнять стойку на одной ноге на гимнастической скамейке, ходить по гимнастической скамейке, подбрасывая и ловя мяч.
5. Уметь бросать и ловить малый мяч одной и двумя руками.
6. Уметь лазать по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.
7. Уметь прыгать в высоту способом «согнув ноги».
8. Уметь прыгать в длину с места и с разбега.
9. Усвоить речевой материал.

**Подвижные игры.(18 ч)**

Игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений, с бегом, прыжками, метанием, лазаньем, перелезанием, подлезанием, сохранением равновесия, малыми и большими мячами: «Лишний на прогулке», «Попрыгунчики-воробушки», «Подвижная цель», «Верёвочка под ногами», «Охотники и утки», «Салки», эстафеты с бегом, лазаньем, прыжками и переносом предметов.

Усложнённые варианты игр из программы 1 класса: «Мы весёлые ребята», «Кот и мыши», «Волк во рву», «Зайцы, сторож, Жучка», «Фигуры», «Команда быстроногих», эстафеты «Кто быстрее», «Гонка мяча в колоннах и шеренгах», «Невод», «Кто обгонит», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Альпинисты», «Прыжки по кочкам», «Пустое место», «Караси и щука», «Передал-садись».

**Подвижные игры на основе баскетбола.(24 ч)**

Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Эстафеты. Игры: «Попади в обруч», «Мяч среднему», «Передал - садись», «Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах», «Мяч в корзину», Игра в мини-баскетбол, «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

**Требования к учащимся:**

1. Знать названия разученных игр и их правила.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

**Лыжная подготовка (21ч)**

Построение из шеренги в шеренгу с лыжами в руках; передвижение с лыжами под рукой; передвижение с лыжами на плече; поворот на месте вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъём по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее».

**Словарь.**

*Слова:* крепление, лыжня, спуск, подъём, стойка, основная, низкая, лесенка, медленно, быстро.

*Фразы:* Это крепление (показать). Это лыжня (показать). Всем идти по лыжне. Спуститься с горы. Подняться в гору. Это основная стойка лыжника (показать). Это низкая стойка (показать). Спуститься с горы в низкой стойке. Подняться в гору «лесенкой» (показать). Бежать быстро (медленно).

Требования к учащимся:

1. Знать и уметь выполнять элементы лыжного строя.
2. Уметь подниматься по пологим склонам и спускаться с них в различных стойках.
3. Усвоить речевой материал.

**3а класс**

**Теоретические сведения**

Двигательный режим ученика 2 класса; гигиена занятий физическими упражнениями; занятия физической культурой в школе, дома, в спортивной секции, в кружке физической культуры.

**Гимнастика (18 ч)**

**Построения и перестроения.** Построение в круг из колонны по одному, построение из одной шеренги в две; повороты направо, налево, кругом; выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «шагом марш!», «Стой!»; размыкание приставными шагами; начало ходьбы с левой ноги.

**Общеразвивающие упражнения** **без предметов.** Сгибание и разгибание рук в положениях руки в стороны, вперёд, вверх; круговые движения одной или двух рук в боковой и лицевой плоскостях; поочерёдные движения рук, махи ногой вперёд, в стороны, назад; приседания на всей ступне и на носках; сгибание и разгибание ног в положении сидя; наклоны туловища вперёд, вправо, влево с различными положениями рук; комплекс утренней гимнастики из 6-8 упражнений.

**Общеразвивающие упражнения с большим мячом.** Подбрасывание мяча верх и ловля его после отскока; перебрасывание мяча в круг вправо, влево; перебрасывание мяча в шеренгах вправо, влево на расстояние до 4-5 м; перебрасывание мяча в колоннах вправо, влево, способом снизу, из-за головы.

**Общеразвивающие упражнения с малым мячом.** Подбрасывание мяча и ловля его одной рукой; удары мячом об пол и ловля его одной рукой; отбивание мяча одной рукой, двумя руками; подбрасывание мяча одной рукой и ловля его после выполнения дополнительных движений; удары мячом о стену и ловля его двумя руками, одной рукой; ведение мяча на месте4 перебрасывание мяча друг другу на расстояние 6-8 м и ловля его после выполнения дополнительных движений ( хлопок в ладоши перед грудью, под коленками и за спиной).

**Общеразвивающие упражнения с предметами** (с гимнастическими палками, короткими скакалками, флажками, малыми обручами, мешочками, наполненными солью, песком). Эти упражнения — активное средство концентрации внимания, укрепления двигательного аппарата ребенка. Из этих упражнений можно составить несколько комплексов утренней гигиенической гимнастики, которые разучиваются на уроках и предлагаются как домашнее задание.

**Упражнения для формирования осанки.** Стоя спиной к стенке, поднимание и опускание согнутой ноги; поднимание, выпрямление, сгибание и опускание ноги; стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага, наклониться вперёд, взявшись руками за рейку на высоте груди, прогнуться и вернуться в исходное положение; с грузом на голове приседания с касанием пяток пальцами рук; с грузом на голове – влезание на несколько реек гимнастической стенки, передвижение вправо и влево; с грузом на голове, стоя на одной ноге, поднять другую ногу вперёд, отвести её в сторону, назад.

**Акробатические упражнения** (элементы). Группировка лежа на спине, перекаты назад-вперёд из различных исходных положений (лежа на спине в группировке, из упора присев), перекаты в сторону из положения лёжа на груди руки вверх, перекаты в сторону из упора стоя на коленях, из упора присев; кувырок вперёд из упора присев до положения сидя в группировке или до упора присев. Обучение акробатическим упражнениям строго индивидуально.

**Ритмические упражнения.** Танцевальные шаги на носках; шаг с подскоком; приставные шаги вперёд, назад, в стороны; сочетание изученных танцевальных шагов.

**Лазанье и перелезание.** Лазанье на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом 30°, одноименным и разноименным способами; лазанье по скамейке по уклон; лазанье на четвереньках по скамейке с переходом на гимнастическую стенку; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способом; перелезание через препятствия высотой до 90 см; поочерёдное преодоление 3-4 препятствий при помощи лазания и перелезания; лазанье по канату с помощью ног; лазанье на четвереньках и в упоре на коленях по гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами.

**Равновесие.** Ходьба гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия высотой 15-20см; ходьба по наклонно установленной скамейке; ходьба по скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба по скамейке с ударами мяча о скамейку и ловлей мяча; стойка поперёк скамейки на одной ноге.

**Легкая атлетика (21ч)**

**Ходьба и бег.** Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с высоким подниманием бедра, на носках по «коридору» шириной 40 см; начало ходьбы с левой ноги4 бег широким шагом в «коридоре», на носках; бег на скорость на отрезке до 30 м; челночный бег на отрезке до 30 м; бег из различных исходных положений (из упора на коленях, из упора присев, из положений лёжа на животе, сидя спиной по направлению бега); бег в медленном темпе до 1,5 мин.

**Прыжки.** Прыжки на месте на обеих ногах с поворотами на 90°, прыжки через длинную крутящуюся скакалку (произвольно); прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперёд; прыжки через короткую скакалку с одной ноги на другую с продвижением вперёд; прыжки с высоты с мягким приземлением; прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги»; прыжки с высоты на точность приземления; имитационные прыжки способом «перешагивание» (без планки); прыжки в длину на результат; прыжки в длину с места, отталкиваясь одной или двумя ногами.

**Метание.** Метание малого мяча из-за головы в щит размером 1×1 м, расположенный на высоте 3 м, с расстояния до 6 м; метание малого мяча на дальность по коридору шириной 10 м; метание мяча через сетку высотой 2,5 м с расстояния до 9 м; метание набивного мяча (1 кг) через препятствие; перебрасывание набивного мяча в парах

**Словарь.**

*Слова:* кругом, встать, равняться, смирно, вольно, размыкаться, круг, касание, отскок, бросать, ударить, отбить, вести, хлопнуть, перекатить, упор, присев, кувырок, приставить, переползать, подползать, рейка, присед, скакалка, высота, ширина, длина, цель, сетка.

*Фразы*: Мы построились в колонну (в шеренгу). Повернуться кругом. Встать в строй (шеренгу, колонну). Они выполнили команду «Равняйсь!» («Смирно!», «Вольно!»). Мы разомкнулись на три шага в сторону (назад, вперёд). Все встали в круг. Касание спиной. Коснуться спиной (рукой). Коснуться руки (плеча, стенки) мяч отскочил от пола (стенки). Бросить мяч вперёд. Ударить мячом о стенку (об пол). Отбивать мяч рукой. Вести мяч на месте. Хлопать в ладоши. Перекатывать мяч друг другу. Сделать кувырок вперёд. Приставной шаг. Лазать по стенке. Переползать через скамейку. Сесть на скамейку. Низко присесть. Прыгнуть через скакалку. Прыгать со скакалкой. Прыгать в высоту. Прыгать с высоты. Прыгнуть в длину. Ширина скамейки. Бросать мяч в цель. Сетка для игры в мяч.

**Требования к учащимся:**

1. Уметь выполнять повороты направо, налево, кругом.
2. Знать и уметь выполнять комплекс утренней гимнастики.
3. Уметь выполнять изученные движения руками, ногами, туловищем.
4. Уметь выполнять стойку на одной ноге на гимнастической скамейке, ходить по гимнастической скамейке, подбрасывая и ловя мяч.
5. Уметь бросать и ловить малый мяч одной и двумя руками.
6. Уметь лазать по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.
7. Уметь прыгать в высоту способом «согнув ноги».
8. Уметь прыгать в длину с места и с разбега.
9. Усвоить речевой материал.

**Подвижные игры.(18 ч)**

Игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений, с бегом, прыжками, метанием, лазаньем, перелезанием, подлезанием, сохранением равновесия, малыми и большими мячами: «Лишний на прогулке», «Попрыгунчики-воробушки», «Подвижная цель», «Верёвочка под ногами», «Охотники и утки», «Салки», эстафеты с бегом, лазаньем, прыжками и переносом предметов.

Усложнённые варианты игр из программы 1 класса: «Мы весёлые ребята», «Кот и мыши», «Волк во рву», «Зайцы, сторож, Жучка», «Фигуры», «Команда быстроногих», эстафеты «Кто быстрее», «Гонка мяча в колоннах и шеренгах», «Невод», «Кто обгонит», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Альпинисты», «Прыжки по кочкам», «Пустое место», «Караси и щука», «Передал-садись».

**Подвижные игры на основе баскетбола.(24 ч)**

Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Эстафеты. Игры: «Попади в обруч», «Мяч среднему», «Передал - садись», «Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах», «Мяч в корзину», Игра в мини-баскетбол, «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

**Требования к учащимся:**

1. Знать названия разученных игр и их правила.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

**Лыжная подготовка (21ч)**

Построение из шеренги в шеренгу с лыжами в руках; передвижение с лыжами под рукой; передвижение с лыжами на плече; поворот на месте вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъём по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее».

**Словарь.**

*Слова:* крепление, лыжня, спуск, подъём, стойка, основная, низкая, лесенка, медленно, быстро.

*Фразы:* Это крепление (показать). Это лыжня (показать). Всем идти по лыжне. Спуститься с горы. Подняться в гору. Это основная стойка лыжника (показать). Это низкая стойка (показать). Спуститься с горы в низкой стойке. Подняться в гору «лесенкой» (показать). Бежать быстро (медленно).

Требования к учащимся:

1. Знать и уметь выполнять элементы лыжного строя.
2. Уметь подниматься по пологим склонам и спускаться с них в различных стойках.
3. Усвоить речевой материал.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды программного материала | Количество часов (уроков) | | Характеристика основных видов деятельности учащихся |
| Класс | |
| **1 доп., 1а** | **2а, 3а** |
|  | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |  |
|  | Подвижные игры | 18 | 18 | Игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений, с бегом и метанием, лазаньем и перелезанием, подлезанием, сохранением равновесия, прыжками: «У ребят порядок строгий», «К своим флажкам», «Перемена мест», «Совушка», «Смотри сигнал», «Парашютисты», «Салки», «Ноги от земли», «Погрузка арбузов», «Белые медведи», «Угадай, кто», «Посадка и сбор картофеля», «Гонка мяча в колоннах и шеренгах», «День и ночь», «Кто обгонит», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», эстафеты с бегом и переносом предметов. |
|  | Гимнастика | 18 | 18 | Построение в шеренгу, круг, колонну, парами; обучение навыкам правильной ходьбы и бега; повороты на месте направо, налево. |
|  | Легкая атлетика | 21 | 21 | Ходьба широким свободным шагом с сохранением правильной осанки; ходьба с различными положениями и движениями рук; ходьба на носках и пятках с различными движениями рук; ходьба с остановкой по сигналу; бег с сохранением правильной осанки, бег в чередовании с ходьбой на расстояние до 100 м; бег в прямом направлении от одной стенки зала до другой; бег из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа); бег парами. |
|  | Лыжная подготовка | 18 | 21 | Практическое ознакомление с одеждой, обувью, лыжами, палками, простейшим уходом за лыжным инвентарём; построение в шеренгу с лыжами в руках; построение в колонну по одному с лыжами в руках; переноска лыж в руках; надевание лыж; повороты на месте с переступанием вокруг пяток лыж; передвижение на лыжах ступающим шагом без палок; передвижение скользящим шагом по лыжне с палками; спуск на лыжах с уклона до 10°; подъём на лыжах по склону ступающим шагом; передвижение на лыжах с палками в медленном темпе на расстояние до 400-500 м; катание на санках. |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола | 24 | 24 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Эстафеты. Игры: «Попади в обруч», «Мяч среднему», «Передал - садись», «Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах», «Мяч в корзину», Игра в мини-баскетбол, «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». |
|  | **Итого** | **99 ч** | **102 ч** |  |

**В результате освоения программного материала по физической культуре** учащиеся 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.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

***Информационно-методическое сопровождение:***

1. Лях В.И. Физическая культура: 1—4 кл. — М.: Просвещение, 2016.

2. Мой друг — физкультура. 1—4 классы / Под ред. В.И. Ляха. — М.: Просвещение.

Для учителя

1. Ананьева Н.А., [Ямпольская](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=ямпольская%20ю) Ю.А. [Физическое](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20и%20адаптационные%20возможности%20школьников) [развитие](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20и%20адаптационные%20возможности%20школьников) [и](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20и%20адаптационные%20возможности%20школьников) [адаптационные](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20и%20адаптационные%20возможности%20школьников) [возможности](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20и%20адаптационные%20возможности%20школьников) [школьников](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20и%20адаптационные%20возможности%20школьников) // Вестник Российской АМН, 1993. – № 5. - С. 19 - 24.
2. Бабенко Т.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рек. /Т.И. Бабенко, И.И Каминский. – Ростов-на-Дону: Изд-во обл. ИУУ. — 1995. - 32 с.
3. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – 236 с.
4. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
5. Горбачев М.С. Осанка младших школьников / М.С. Горбачев // Физическая культура в школе. – 2005. - № 8. – С. 25 – 28.
6. Ермолаев О.Ю. Правильное дыхание: практическое пособие. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 192 с.
7. Лечебная физическая культура/ Под ред. С.Н. Попова. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 414 с.
8. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 2001. – 592 с.
9. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
10. Матвеев А.П. Физическая культура 1-11 классов. Примерная программа. – М.: Дрофа, 2005. – 102 с.
11. Матвеев А.П. Физическая культура. Программа для учащихся 1-11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. – М.: Дрофа, 2003. – 112 с.
12. Программы специальных общеобразовательных школ для глухих детей. М.: Просвещение, 1988. – 334 с.
13. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 1991. – 272 с.
14. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича /авторы-составители А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Волгоград: Учитель, 2013. – 171 с.

***Материально-техническое обеспечение***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Учебно-практическое оборудование | Кол-во экз. |
| 1 | Бревно напольное | 1 шт. |
| 2 | Канат длинный (5 м), канат подвесной (4 м). | 3 шт. |
| 3 | Стенка гимнастическая | 3 шт. |
| 4 | Скамейка гимнастическая | 3 шт. |
| 5 | Мячи набивные | 4 шт. |
| 6 | Мяч малый (теннисный) | 6 шт. |
| 7 | Баскетбольные мячи | 6 шт. |
| 8 | Волейбольные мячи | 6 шт. |
| 9 | Футбольные мячи | 2 шт. |
| 10 | Палка гимнастическая | 10 шт. |
| 11 | Скакалка | 14 шт. |
| 12 | Мат гимнастический | 8 шт. |
| 13 | Конусы | 20 шт. |
| 14 | Обруч пластиковый детский | 8 шт |
| 15 | Лыжи детские | 15 пар. |
| 16 | Аптечка | 1 шт. |
|  | **Тренажеры и устройства для развития и совершенствования физических качеств** |  |
| 17 | Диск здоровья | 1 шт. |
| 18 | Велотренажер | 1 шт. |
| 19 | Шагоход | 1 шт. |
| 20 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |  |
| 21 | Примерная программа по физической культуре для 1-4 классов | 1 |
| 22 | Рабочие программы по физической культуре | 1 |
| 23 | Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха | 6 |