

1. Пояснительная записка

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение МБОУ Новоивановская общеобразовательная школа
Карасукского района Новосибирской области

ПРИНЯТО
протокол заседания методического объединения
учителей присутствующих
от « 31 » августа 2018 года № 5

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
В.А. Жук М.А. Жук
от « 31 » августа 2018 года

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

для слабовидящих обучающихся (вариант 4.2)

1-4 класс

Составитель:

учитель физической культуры

Бут Светлана Геннадиевна

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» (1-4 класс) для слабовидящих обучающихся - это рабочая программа по предмету, адаптированная для слабовидящих обучающихся с учетом особенностей их психофизического и речевого развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Рабочая программа разработана на основе:

- ☐ Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (приказ Минобрнауки от 19.12 2014 г., №1598);
- ☐ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (с изменениями и дополнениями 2015 г.);
- ☐ Рекомендаций, изложенных в Письме Минобрнауки РФ «О введении ФГОС ОВЗ» от 11.03.2016 г. (№ВК-452/07);
- ☐ Примерной АООП НОО для слабовидящих обучающихся (Одобрена решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию от 22 декабря 2015 года, Протокол № 4/15);
- ☐ АООП НОО для слабовидящих обучающихся МБОУ Новоивановской ООШ.

Физическая культура для слабовидящих детей является многофункциональным образовательным процессом, решающим широкий спектр актуальных на сегодняшний день вопросов обучения, воспитания, коррекции, развития, абилитации и реабилитации. Данная программа составлялась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

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 и коррекционных 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, физическими упражнениями и техническим действиям из базовых видов спорта
- ☐ формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, 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
- ☐ активизация и упражнение зрительных функций в процессе физического воспитания
- ☐ преодоление недостатков, возникающих на фоне зрительной патологии при овладении движениями (скованность, боязнь пространства, малоподвижность)
- ☐ коррекция здоровья и формирование навыка правильной осанки
- ☐ достижение соответствующего возрасту уровня развития основных движений, физических качеств, ориентировки в пространстве, координации движений.

По стандарту (вариант 4.2) обучение предполагает, что слабовидящие обучающиеся получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию сверстников с нормальным развитием, находясь в их среде и в те же сроки обучения (1–4 классы).

2. Общая характеристика учебного предмета, курса «Физическая культура»

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

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека:

- знания о природе (медикобиологические основы деятельности);
- знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности);
- знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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

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

В содержание данной программы также входит относительно самостоятельный раздел **«Общеразвивающие упражнения»**. В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

3. Описание места учебного предмета, курса «Физическая культура» в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

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

Личностные результаты

- формирование основ гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий; любовь к своему краю; осознание своей национальности; уважение культуры и традиций народов России и мира;
- формирование самооценки с осознанием своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие значимых мотивов учебной деятельности, любознательности и интереса к новому содержанию и способам решения проблем;
- приобретение новых знаний и умений, формирование мотивации достижения результата;
- ориентацию на содержательные моменты образовательного процесса; наличие стремления к совершенствованию своих способностей, ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как примера для подражания;
- формирование умения ориентироваться в пространственной и социально-бытовой среде;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;

- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- формирование установки на поддержание здоровьесбережения, охрану нарушенного зрения, на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность бережного отношения к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

Коммуникативные УУД

Слабовидящий обучающийся научится

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- научится адекватно использовать компенсаторные способы, зрительное восприятие для решения различных коммуникативных задач;
- использовать невербальные средства общения для взаимодействия с партнером.

Познавательные УУД

Слабовидящий обучающийся научится

-осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

-осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации, об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

-использовать знаково - символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач;

-строить сообщения в устной и письменной форме;

-ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

-смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

-осуществлять аналитико-синтетическую деятельность (сравнение, сериацию и классификацию), выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

-устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

-осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

-устанавливать аналогии;

-владеть рядом общих приёмов решения задач;

-предупреждать вербализм знаний и умений; устанавливать связь чувственного и логического;

-адекватно использовать информационно-познавательную и ориентировочно-поисковую роль зрения;

-владеть компенсаторными способами познавательной деятельности.

Регулятивные УУД

Слабовидящий обучающийся научится

-принимать и сохранять учебную задачу;

-учитывать выделенные учителем ориентиры - действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

-осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- адекватно использовать все анализаторы для формирования компенсаторных способов деятельности; различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать запись результатов решения задачи;
- использовать регулирующую и контролирующую функцию зрения в бытовой и учебной деятельности;
- осуществлять алгоритмизацию действий как основу компенсации.

Предметные результаты

Знания о физической культуре:

Слабовидящий обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; понимать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр; понимать роль занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств, повышение общей и зрительной работоспособности;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- понимать роль ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания как жизненно важных способов передвижения человека;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности:

Слабовидящий обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- участвовать в подвижных играх, дифференцировать их, соблюдать правила взаимодействия с игроками, сообщать и соблюдать правила безопасности;
- использовать зрение в процессе физкультурной деятельности;
- выполнять упражнения, способствующие развитию зрения, зрительного восприятия, мышечной силы кистей рук.

Физическое совершенствование:

Слабовидящий обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, упражнения на развитие зрения, мелкой моторики рук; упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- совершенствовать знание «схемы тела», дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности;
- сохранять правильную осанку;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- соблюдать правила игры в баскетбол, футбол и волейбол;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

5. Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Современные параолимпийские игры. Связь физической культуры с трудовой и другими видами деятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. Физические упражнения и осанка. Основные положения и элементарные движения, их значение для освоения двигательных действий. Физическая нагрузка. Противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам. Подвижные игры и их разнообразие. Спорт и спортивные игры. Возможности слабовидящего человека в занятиях спортом.

Накопление опыта самостоятельного выполнения движений и упражнений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение культурно-гигиенических навыков для занятий физической культурой. Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Овладение знаниями доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнений, умение их выполнять.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и участие в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки; комплексы упражнений для укрепления сводов стопы, развития их подвижности.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.

Комплексы дыхательных упражнений.

Упражнения на развитие навыков пространственной ориентировки.

Упражнения на расслабление (физическое и психическое).

Упражнения на равновесие, на координацию.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. построение друг за другом в любом порядке, за учителем, в играх. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту. Построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх).

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построения и перестроения. Повороты на месте направо и налево и их разновидности. Повороты на 90 градусов без разделений. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой.

Основные положения и общеразвивающие упражнения

Основные положения рук, ног, положения «лежа»; движения головы, туловища.

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении «сидя»; поднимание прямых ног поочередно в положении «сидя»; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Простейшие соединения разученных движений.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разной фактуры, скакалки и др.).

Упражнения для формирования осанки: статические упражнения, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной

осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища. Удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь; повороты головы, повороты кругом, приседание, лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, передвижение по наклонной плоскости (доске, скамейке). Поочередное поднимание ног. Перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке. Захватывание пальцами ног различных предметов. Ходьба на небольшое расстояние по дорожке шириной 15 см, другие виды ходьбы.

Упражнения в лазании и ползании: произвольное лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз на 8 - 10 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия (свободным способом), высота от 30 – 50 см до 60 – 80 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см. Лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий.

Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20 – 25 градусов. То же с переходом на гимнастическую стенку.

Упражнения с мячом: передача, перекачивание, перебрасывание мяча в кругу, в шеренгах друг другу, броски мяча в щит, в ворота, сидя, скрестив ноги, или, стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево, вправо; удары мяча об пол, подбрасывание мяча вверх, броски в стену и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча, хлопок в ладони и ловля; высокое подбрасывание мяча и ловля; то же после дополнительных движений; броски мяча друг, другу (в парах) двумя руками снизу, от груди; свободная игра с мячом.

Упражнения в равновесии: Статические упражнения в равновесии в основной стойке.

Упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку); перешагивание через веревку, висящую на высоте 10-15 см; внезапные остановки во время ходьбы и бега

Упражнения на доске, лежащей на полу, свободная ходьба; стоя на доске, доставать (или раскидывать на полу) разные предметы, находящиеся на расстоянии 30-40 см.

Ритмические упражнения: Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).

Удержание теннисного мяча на шее в наклоне вперед. Балансирование гимнастической палкой на указательном пальце. В наклоне вперед и назад горизонтальные повороты на 180 градусов. Выполнение динамического упражнения, стоя на одной ноге.

Лёгкая атлетика.

Упражнения в ходьбе: координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении); свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены, ходьба с одной стороны на противоположную, обходя маты, лежащие на полу в разных местах зала; ходьба по доскам, положенным непрерывно по прямой; ходьба с изменением темпа. Ходьба с правильной работой рук и ног. Ходьба с высоким подниманием бедра. Сочетание обычной ходьбы с другими видами ходьбы. Виды ходьбы. Ходьба во дворе, в помещении школы, в привычных местах и направлениях (например, во дворе по прогулочным дорожкам). Подъем и спуск по лестнице. Переход с этажа на этаж и прохождение коридоров в различных направлениях.

Беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменной направленности по сигналу учителя; медленный бег на месте; перебежки на расстояние; бег на расстояние 15-20м; бег в чередовании с ходьбой; быстрый бег на месте; бег с преодолением простейших препятствий; свободный бег в играх.

Прыжковые упражнения (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 10-15см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Броски: броски двумя руками большого мяча (из-за головы, в пол, стену, вверх с последующей ловлей), броски набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча, камешков, различных легких предметов в указанном направлении; метание в цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

Лыжная подготовка. Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние; подъёмы; спуски; торможение; самостоятельная ходьба по лыжне на ровной местности; игры на лыжах.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

На материале спортивных игр:

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

Баскетбола: отбивание мяча, бросание мяча в корзину.

Перебрасывание мяча друг другу и через сетку.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: перебежки в шеренгах, взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.

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

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное выполнение освоенных движений.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

3класс.

№ п.п.	Тема урока	Кол-во часов	Определение основных видов учебной деятельности
Легкая атлетика			
1	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения в ходьбе: виды ходьбы.	1	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
2	Сочетание обычной ходьбы с другими видами ходьбы.	1	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно,
3	Беговые упражнения: бег с переменной направленности по сигналу учителя.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
4	Беговые упражнения: медленный бег на месте, перебежки на расстояние.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.
5	Беговые упражнения: бег на расстояние 15-20м.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
6	Стандартизированная работа	1	
7	Анализ результатов работы. Прыжковые упражнения.	1	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
8	Легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе	1	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре
9	Прыжки в длину с пола на мат (10-15 см).	1	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
10	Метание: малого мяча, камешков, различных легких предметов в указанном направлении.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
11	Развитие быстроты: броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.	1	
Спортивные игры			

12	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
13	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах, кругах.	1	Описывают технику игровых действий и приемов и осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
14	Ведение мяча правой и левой рукой.	1	Описывают технику игровых действий и приемов и осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
15	Бросание мяча в корзину.	1	Описывают технику игровых действий и приемов и осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
16	Отбивание мяча.	1	Описывают технику игровых действий и приемов и осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
17	Волейбол. Перебрасывание мяча друг другу и через сетку.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
18	Прием и передача мяча в волейболе.	1	Описывают технику игровых действий и приемов и осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
19	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу	1	Описывают технику игровых действий и приемов и осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
20	Футбол: ведение мяча	1	Описывают технику игровых действий и приемов и осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
Подвижные игры			
21	Подвижные игры «Охотники и утки», «Два Мороза».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
22	Подвижные игры «Волк во рву». «Салки-догонялки».		Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
23	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
24	Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
25	Подвижные игры «Перестрелка», Комбинированная эстафета.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
26	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.

27	Органы пищеварения. Работа органов пищеварения.	1	Получают представление о работе органов пищеварения.
Гимнастика с основами акробатики			
28	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
29	Построения и перестроения. Повороты на месте направо и налево и их разновидности.	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
30	Упражнения в равновесии: перешагивание через веревку, висящую на высоте 10-15 см;	1	Описывают технику упражнений в равновесии
31	Упражнения в равновесии: перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку)	1	Описывают технику упражнений в равновесии..
32	Акробатические упражнения. упражнения в группировке.	1	Описывают технику акробатических упражнений
33	Перекувы, стойка на лопатках.	1	Описывают технику акробатических упражнений
34	Упражнения для формирования осанки: стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища.	1	Описывают технику упражнений для формирования осанки.
35	Упражнения в лазании и ползании: произвольное лазание по гимнастической стенке.	1	Описывают технику упражнений в лазании и перелезании.
36	Упражнения в лазании и ползании: на четвереньках по полу и гимнастической скамейке.	1	Описывают технику упражнений в лазании и перелезании.
37	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.	1	Описывают технику акробатических упражнений Описывают технику упражнений в лазании и перелезании.
38	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1	Описывают технику упражнений в лазании и перелезании.
39	Упоры, седы.	1	Описывают технику упражнений в упоре.
40	Ритмические упражнения: ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками.	1	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.
41	Выполнение элементарных движений под	1	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют

	музыку (на каждый 1-й счет).		комбинации из их числа.
42	Игровые задания с использованием строевых упражнений	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
43	Возможности слабовидящего человека в занятиях спортом.	1	
44	Простейшие соединения разученных движений.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют комбинации из их числа.
Подвижные игры			
45	Подвижные игры «Колдунчики», «Космонавты»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
46	Подвижные игры «Салки-догонялки», «Метко в цель»	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
47	Игра «Салки с мячом», «Десять передач».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
48	Игра «Хвостики», «Космонавты».	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
49	Игра «Пингвины с мячом», «Бездомный заяц»	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
50	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
51	Игра «Салки-догонялки». Встречная эстафета	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
52	Игра «Волк во рву». Эстафеты со скакалками.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
53	Игра «Альпинисты». Эстафеты с мячами.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
54	Игра «Кто быстрее», «Белые медведи».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
55	Игра «Прыгающие воробушки», «Космонавты».	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
Лыжная подготовка			
56	Техника безопасности при занятиях лыжами.	1	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
57	Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах.	1	Осваивают технику передвижения на лыжах.

58	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов, повороты;	1	Осваивают технику передвижения на лыжах.
59	Передвижение в слабом темпе на расстояние.	1	Осваивают технику передвижения под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
60	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);	1	Осваивают технику подъема и передвижения под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
61	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1	Варьируют способы передвижений на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
62	Спуски в высокой и низкой стойках.	1	Осваивают технику спуска под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
63	Укрепление здоровья средствами закаливания.	1	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
64	Самостоятельная ходьба по лыжне на ровной местности.	1	Осваивают технику передвижения под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
65	Скользящий шаг с палками.	1	Варьируют способы передвижений на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
66	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1	Варьируют способы передвижений на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
67	Повороты переступанием, торможение.	1	Осваивают технику передвижения под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
68	Подъёмы, спуски.	1	Осваивают технику передвижения под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
69	Игры на лыжах: «Проехать через ворота», «На буксире».	1	Варьируют способы передвижений на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
70	Игры «Кто дальше скатится с горки», «Сороконожки».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
71	Игры «Лисенок – медвежонок», «Змейки».	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

72	Эстафеты на лыжах без палок.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
73	Прохождение тренировочных дистанций.		Осваивают технику передвижения под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
Подвижные игры			
74	Игры «Попади снежком в цель», «Смелые воробушки».	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
75	Игры «Смелые воробушки», «Замороженные».	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
76	Игры «Ледяная фигура», «Два дома».	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
77	Игры «Гонки санок», «Точный пас».	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
78	Игры «Борьба за флажки», «Защита укрепления».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
79	Игры «Маршевые салки». Челночная эстафета.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
Спортивные игры			
80	Упражнения с мячом: удары мяча об пол, подбрасывание мяча вверх.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
81	Подбрасывание мяча, хлопок в ладони и ловля.	1	Описывают технику игровых действий и приемов и осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
82	Баскетбол. Броски в стену и ловля его двумя руками;	1	Описывают технику игровых действий и приемов и осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
83	Броски мяча друг, другу (в парах) двумя руками снизу, от груди.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
84	Высокое подбрасывание мяча и ловля. То же после дополнительных движений	1	Описывают технику игровых действий и приемов и осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
85	Ведение мяча правой и левой рукой.	1	Описывают технику игровых действий и приемов и осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
86	Ведение мяча с изменением направления.	1	Описывают технику игровых действий и приемов и осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
87	Свободная игра с мячом.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
88	Стандартизированная работа	1	

	Легкая атлетика		
89	Анализ результатов работы. Прыжки в глубину с высоты 10-15см.	1	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
90	Быстрый бег на месте. Свободный бег в играх.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей
91	Бег с преодолением простейших препятствий.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
92	Метание в цель.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно.
93	Бросок набивного мяча(1кг) снизу на дальность разными способами.	1	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре
94	Метание различных предметов в играх.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
95	Равномерный, медленный до 5 – 8 мин.	1	Применяют беговые упражнения для развития выносливости.
96	Прыжки на месте с разным положением рук.	1	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре
97	Прыжки «через ручей» (15-20 см). Прыжки на месте на двух ногах с поворотом.	1	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
98	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
99	Кросс по слабопересеченной местности до 1км.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
Подвижные игры.			
100	Подвижные игры «Волк во рву». « Салки-догонялки».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
101	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
102	Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

№ п.п.	Тема урока	Кол-во часов	Определение основных видов учебной деятельности
Легкая атлетика			
1	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения в ходьбе: виды ходьбы.	1	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
2	Сочетание обычной ходьбы с другими видами ходьбы.	1	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно,
3	Беговые упражнения: бег с переменной направленности по сигналу учителя.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
4	Беговые упражнения: медленный бег на месте, перебежки на расстояние.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.
5	Беговые упражнения: бег на расстояние 15-20м.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
6	Стандартизированная работа	1	
7	Анализ результатов работы. Прыжковые упражнения.	1	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
8	Легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе	1	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре
9	Прыжки в длину с пола на мат (10-15 см).	1	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
10	Метание: малого мяча, камешков, различных легких предметов в указанном направлении.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
11	Развитие быстроты: броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.	1	
Спортивные игры			

12	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
13	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах, кругах.	1	Описывают технику игровых действий и приемов и осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
14	Ведение мяча правой и левой рукой.	1	Описывают технику игровых действий и приемов и осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
15	Бросание мяча в корзину.	1	Описывают технику игровых действий и приемов и осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
16	Отбивание мяча.	1	Описывают технику игровых действий и приемов и осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
17	Волейбол. Перебрасывание мяча друг другу и через сетку.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
18	Прием и передача мяча в волейболе.	1	Описывают технику игровых действий и приемов и осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
19	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу	1	Описывают технику игровых действий и приемов и осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
20	Футбол: ведение мяча	1	Описывают технику игровых действий и приемов и осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
Подвижные игры			
21	Подвижные игры «Охотники и утки», «Два Мороза».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
22	Подвижные игры «Волк во рву». «Салки-догонялки».		Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
23	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
24	Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
25	Подвижные игры «Перестрелка», Комбинированная эстафета.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
26	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
27	Органы пищеварения. Работа органов пищеварения.	1	Получают представление о работе органов пищеварения.

Гимнастика с основами акробатики			
28	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
29	Построения и перестроения. Повороты на месте направо и налево и их разновидности.	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
30	Упражнения в равновесии: перешагивание через веревку, висющую на высоте 10-15 см;	1	Описывают технику упражнений в равновесии
31	Упражнения в равновесии: перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку)	1	Описывают технику упражнений в равновесии..
32	Акробатические упражнения. упражнения в группировке.	1	Описывают технику акробатических упражнений
33	Перекаты, стойка на лопатках.	1	Описывают технику акробатических упражнений
34	Упражнения для формирования осанки: стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища.	1	Описывают технику упражнений для формирования осанки.
35	Упражнения в лазании и ползании: произвольное лазание по гимнастической стенке.	1	Описывают технику упражнений в лазании и перелезании.
36	Упражнения в лазании и ползании: на четвереньках по полу и гимнастической скамейке.	1	Описывают технику упражнений в лазании и перелезании.
37	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.	1	Описывают технику акробатических упражнений Описывают технику упражнений в лазании и перелезании.
38	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1	Описывают технику упражнений в лазании и перелезании.
39	Упоры; седы.	1	Описывают технику упражнений в упоре.
40	Ритмические упражнения: ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками.	1	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.
41	Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).	1	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.
42	Игровые задания с использованием строевых	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.

	упражнений		
43	Возможности слабовидящего человека в занятиях спортом.	1	
44	Простейшие соединения разученных движений.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют комбинации из их числа.
Подвижные игры			
45	Подвижные игры «Колдунчики», «Космонавты»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
46	Подвижные игры «Салки-догонялки», «Метко в цель»	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
47	Игра «Салки с мячом», «Десять передач».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
48	Игра «Хвостики», «Космонавты».	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
49	Игра «Пингвины с мячом», «Бездомный заяц»	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
50	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
51	Игра «Салки-догонялки». Встречная эстафета	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
52	Игра «Волк во рву». Эстафеты со скакалками.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
53	Игра «Альпинисты». Эстафеты с мячами.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
54	Игра «Кто быстрее», «Белые медведи».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
55	Игра «Прыгающие воробушки», «Космонавты».	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
Лыжная подготовка			
56	Техника безопасности при занятиях лыжами.	1	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
57	Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах.	1	Осваивают технику передвижения на лыжах.
58	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов, повороты;	1	Осваивают технику передвижения на лыжах.

59	Передвижение в слабом темпе на расстояние.	1	Осваивают технику передвижения под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
60	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);	1	Осваивают технику подъема и передвижения под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
61	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1	Варьируют способы передвижений на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
62	Спуски в высокой и низкой стойках.	1	Осваивают технику спуска под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
63	Укрепление здоровья средствами закаливания.	1	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
64	Самостоятельная ходьба по лыжне на ровной местности.	1	Осваивают технику передвижения под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
65	Скользкий шаг с палками.	1	Варьируют способы передвижений на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
66	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1	Варьируют способы передвижений на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
67	Повороты переступанием, торможение.	1	Осваивают технику передвижения под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
68	Подъёмы, спуски.	1	Осваивают технику передвижения под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
69	Игры на лыжах: «Проехать через ворота», «На буксире».	1	Варьируют способы передвижений на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
70	Игры «Кто дальше скатится с горки», «Сороконожки».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
71	Игры «Лисенок – медвежонок», «Змейки».	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
72	Эстафеты на лыжах без палок.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

73	Прохождение тренировочных дистанций.		Осваивают технику передвижения под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
Подвижные игры			
74	Игры «Попади снежком в цель», «Смелые воробушки».	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
75	Игры «Смелые воробушки», «Замороженные».	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
76	Игры «Ледяная фигура», «Два дома».	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
77	Игры «Гонки санок», «Точный пас».	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
78	Игры «Борьба за флажки», «Защита укрепления».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
79	Игры «Маршевые салки». Челночная эстафета.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
Спортивные игры			
80	Упражнения с мячом: удары мяча об пол, подбрасывание мяча вверх.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
81	Подбрасывание мяча, хлопок в ладони и ловля.	1	Описывают технику игровых действий и приемов и осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
82	Баскетбол. Броски в стену и ловля его двумя руками;	1	Описывают технику игровых действий и приемов и осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
83	Броски мяча друг, другу (в парах) двумя руками снизу, от груди.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
84	Высокое подбрасывание мяча и ловля. То же после дополнительных движений	1	Описывают технику игровых действий и приемов и осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
85	Ведение мяча правой и левой рукой.	1	Описывают технику игровых действий и приемов и осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
86	Ведение мяча с изменением направления.	1	Описывают технику игровых действий и приемов и осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
87	Свободная игра с мячом.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
88	Стандартизированная работа	1	
Легкая атлетика			

89	Анализ результатов работы. Прыжки в глубину с высоты 10-15см.	1	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
90	Быстрый бег на месте. Свободный бег в играх.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей
91	Бег с преодолением простейших препятствий.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
92	Метание в цель.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно.
93	Бросок набивного мяча(1кг) снизу на дальность разными способами.	1	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре
94	Метание различных предметов в играх.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
95	Равномерный, медленный до 5 – 8 мин.	1	Применяют беговые упражнения для развития выносливости.
96	Прыжки на месте с разным положением рук.	1	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре
97	Прыжки «через ручей» (15-20 см). Прыжки на месте на двух ногах с поворотом.	1	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
98	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
99	Кросс по слабопересеченной местности до 1км.	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
Подвижные игры.			
100	Подвижные игры «Волк во рву». « Салки-догонялки».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
101	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
102	Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности:

Предмет «Физическая культура» относится к обязательной части основной образовательной программы основного общего образования, поэтому соответствующий этому предмету учебник рекомендован федеральным перечнем учебников, который утвержден приказом Минобрнауки России.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 сентября 2013 г. № 1047 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015/2016 учебный год»

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев),

К - полный комплект (исходя из реальной наполняемости класса),

Ф - комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, т. е. не менее 1 экз. на двух учащихся),

П - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся (6-7 экз.)

			Требования	По факту
1.	Стенка гимнастическая	п	5	2
2.	Бревно гимнастическое напольное	Д		1
3.	Бревно гимнастическое высокое	Д		0
4.	Козел гимнастический	П		1
5.	Конь гимнастический	Д		1
6.	Перекладина	Д		1
7.	Брусья гимнастические, разновысокие	К		0
8.	Брусья гимнастические, параллельные	Д		0
9.	Канат для лазания, с механизмом крепления	П		1

10.	Мост гимнастический подкидной	П		1
11.	Скамейка гимнастическая жесткая	Ф		2
12.	Скамейка гимнастическая мягкая	Д		0
13.	Комплект навесного оборудования	Д		0
14.	Коврик гимнастический	Д		0
15.	Акробатическая дорожка	Д		0
16.	Маты гимнастические	К		2
17.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Ф		0
18.	Мяч малый (теннисный)	Ф		4
19.	Скакалка гимнастическая	К		15
20.	Мяч малый (мягкий)	Д		0
21.	Палка гимнастическая	П		10
22.	Обруч гимнастический	К		8
23.	Сетка для переноса малых мячей	Д		0
	Легкая атлетика			
24.	Планка для прыжков в высоту	Д		1
25.	Стойки для прыжков в высоту	Д		2
26.	Флажки разметочные на опоре	Д		0
27.	Лента финишная	Д		0

28.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Д		0
29.	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д		0
30.	Номера нагрудные	П		15
	Спортивные игры			
31.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Ф		0
32.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Ф		2 ком.
33.	Мячи баскетбольные	П		10
34.	Сетка для переноса и хранения мячей	Д		0
35.	Жилетки игровые с номерами	Д		0
36.	Сетка волейбольная	Д		1
37.	Мячи волейбольные	Ф		7
38.	Табло перекидное	Ф		0
39.	Жилетки игровые с номерами	Ф		0
40.	Ворота для мини-футбола	Д		0
41.	Сетка для ворот мини-футбола	Д		0
42.	Мячи футбольные	Ф		2
43.	Номера нагрудные	К		0
44.	Компрессор для накачивания мячей	Д		0
	Измерительные приборы			

45.	Пульсометр	Д		0
46.	Шагомер электронный	Д		0
47.	Комплект динамометров ручных	Д		0
48.	Динамометр становой	Д		0
49.	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Д		0
50.	Тонометр автоматический	Д		0
51.	Весы медицинские с ростомером	Д		0
	Средства до врачебной помощи			
52.	Аптечка медицинская	Д		1 ком.
	Дополнительный инвентарь			
53.	Доска аудиторная	Д		0
	СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ			
54.	Спортивный зал игровой	Д		1
55.	Спортивный зал гимнастический	Д		0
56.	Кабинет учителя	Д		1
57.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Д		1
	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)			
58.	Легкоатлетическая дорожка	Д		1

59.	Сектор для прыжков в длину	Д		1
60.	Сектор для прыжков в высоту	Д		0
61.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д		1
62.	Площадка игровая баскетбольная	Д		0
63.	Площадка игровая волейбольная	Д		1
64.	Гимнастический городок	Д		1
65.	Полоса препятствий	Д		1
66.	Лыжная трасса	Д		1
67.	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д		0

8.

