Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 2 класс составлена в соответствии с требованиями программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта второго поколения.;

* адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для слабовидящих обучающихся государственного общеобразовательного учреждения Тульской области «Суворовская начальная школа»;
* авторской программы «Физическая культура» В.И.Ляха, А.А.Зданевича. М. «Просвещение»,2011
* ПрограммыМОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа»

Рабочая программа составлена из расчета 3 часа в неделю, 102 часа в год.

**Цель и задачи**

***Цель:*** создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

***Задачи:***

* содействовать в получении знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
* развивать физические качества, координационные и кондиционные способности, приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
* прививать навыки дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Коррекционные задачи:**

- Развитие взаимодействия двигательного и зрительного анализаторов;

- тренировка навыков естественных движений;

- развитие зрительных и осязательного контроля за выполнением движений;

- развитие зрительной памяти, тренировка умения ориентироваться в пространстве;

- соблюдение гигиены и охраны зрения.

**Особенности программы**

Программа направлена на:

* реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать учебный материал в соответствии с возрастными особенностями учащихся, уровнем их развития и подготовленности и региональными особенностями.

В нашем районе для проведения уроков физической культуры предоставлен бассейн, поэтому рабочая программа составлена с учетом программы детской спортивной школы.

*Цель*:овладение навыком плавания, изучение техники спортивных способов плавания, прыжков в воду; выявление одаренных детей для дальнейших занятий плаванием.

* приобретение практических навыков и умений, в том числе и в самостоятельной деятельности, на формирование познавательной и предметной активности учащихся;
* расширение метапредметных связей, ориентирующих на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе выполнения физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Структура и содержание рабочей программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, для обучающихся 2 классов .

Программа состоит из трёх разделов:

1. «Основы знаний о физической культуре» (теоретической части);

2. «Физическое совершенствование» (практической части);

3. «Плавание».

Содержание раздела ***«Основы знаний о физической культуре»***разработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу  — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу урока по 3-5 минут.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья обучающихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры с элементами спортивных игр», «Лыжные гонки» При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Организация подвижных игр с элементами спортивных игр занимает ведущее место. Подвижные игры являются неизменным средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. На их основе формируются способы физкультурной и спортивной деятельности. Во 2 классах подвижные игры и игровые задания проводятся на каждом уроке.

Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод.

В **отличие** от других программ по физическому воспитанию для 2 кл, в настоящей программе наибольшее количество часов отводится ***«Плаванию»(***из базовойчасти отведено 18 часов, из вариативной части 34 часа)***.***

В процессе обучения используются современные **образовательные технологии**:

* *здоровьесберегающие* технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
* *личностно-ориентированное и дифференцированное обучение* - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
* *информационно-коммуникационные технологии* - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

**Содержание программы**

**Знания о физической культуре**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в про­странстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движе­ниях и передвижениях человека.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и ре­жима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Ком­плексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

***Способы физкультурной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Гимнастика с основами акробатики*

|  |  |
| --- | --- |
| Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.  *Легкая атлетика* | |
|  |

Понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.* Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

***Подвижные игры***

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведе­ния и безопасность.

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*

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

*На материале раздела «Легкая атлетика»*

«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка»,»Цепочка», «Воробьи-вороны»,»Голова и хвост»

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

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

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

|  |
| --- |
| ***Плаванье*** |
| *Теоретическая подготовка* |
| 1. Правила безопасности в бассейне и спортивном зале.  2. Гигиена занятий плаванием. Личная гигиена юного пловца, закаливание, режим дня.  3. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине, дельфин, брасс), стартов и поворотов.  4. Значимость занятий школьников спортивным плаванием. Как совмещать занятия спортом и учебу в школе. |
| *Практическая подготовка:* |
| *Общая плавательная подготовка в том числе контрольные уроки* |
| Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.); передвижение с изменением направлений ("змейка", "хоровод" и т. д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.  Погружения в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.  Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и "взрывного" выдоха после задержки дыхания.  Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжения с вращением. Скольжение на боку. Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.  Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.  Брасс: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.  Стартовый прыжок с низкого бортика. Старт из воды при плавании на спине.  Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: "Невод","Поезд в тоннеле","Ктолучше","Кто дальшепроскользит","Прыжки в обруч".  Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.  Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания.  Проплывание кролем на груди, на спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций. Плавание одним из способов - дистанция 25 м |
| *Общая физическая подготовка на суше в том числе контрольные уроки* |
| Строевые упражнения, ходьба, бег: построение в шеренгу и в колонну; расчет по порядку и на первый-второй; перестроения: из одной шеренги в две, в колонну по два и т. д. Ходьба обычная ,на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой и т.д.  Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами: для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, гибкость, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловцов; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.  Знания о физической культуре: названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения, влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техни­ки безопасности.  Подвижные игры, эстафеты.  **Лыжная подготовка**  Переноска и надевание лыж. Совершенствование скользящего шага без палок и с палками. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км.  Подъемы ступающим шагом и спуски в основной стойке.  *Знания о физической культуре (в процессе урока).*  Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной и подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятия об обморожениях, Т.Б. |

**Формы подведения итогов:**

* Индивидуальный и фронтальный опрос
* Работа в паре, в группе
* Тестирование

**Ожидаемый результат:**

* повышение мотивации к здоровому образу жизни;
* снижение заболеваемости среди детей;
* представление о разнообразном мире движений;
* систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
* интерес к игровой деятельности;
* рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
* преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
* наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
* самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **2 класса должны**:  
     **знать:**

* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающихся процедур.
* оправилах поведения на занятиях физической культуры и причинах травматизма.

**уметь:**

* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
* выполнять нормативы по плаванию.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Адаптированные требования (тесты) к уровню физической подготовки учащихся** (основная группа)**,** с учетом норм ГТО и программы «Физическая культура»В.И.Ляха, А.А.Зданевича.   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Физ.способности** | **Физические упражнения** | **мальчики** | | **девочки** | | | скоростные | Бег 30мс высокого старта, сек | высокий 5,9  средний 6,7  низкий 6,9-7,0 | | 6,2  7,0  7.2 | | | силовые | Прыжок в длину с места | 140  120  115 | | 135  115  110 | | | Вис на перекладине (сек) | 7  9  10 | | 6  8  9 | | | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | 13  6  5 | | 11  5  4 | | | выносливость | Бег 1000м | Без учета времени  1,5км | | | | | Передвижение на лыжах | | Поднимание туловища (за 30 сек) | 9  10  11 | | | 8  9  10 | | координация | Челночный бег 3х10 м, сек. | 9,2  10,1  10,4 | | 9,7  10,7  10,9 | | | гибкость | Наклон вперед не сгибая ног в коленях | коснуться ладонями пола  коснуться пальцами пола  коснуться пальцами пола | | | | | меткость | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5-6м. (количество раз) | 4  3  2 | | | | |  | Прыжки на скакалке | 14  12  10 | 22  20  18 | | |   Плавание   |  |  | | --- | --- | | **2 класс** |  | | Проплывание отрезка 12 метров вольным стилем с оценкой техники плавания. |  | | Прыжок с бортика. |  | | Проплывание отрезка 12 метров на спине без оценки техники плавания. |  |   **Рекомендуемые требования к оценке с учетом выполнения нормативов Комплекса:**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Оценка | Количество испытаний (тестов) | Норматив (% выполнении) | | Основная группа здоровья | | | | Отлично | 5 | 90-100 | | Хорошо | 5 | 70-80 | | Удовлетворительно | 4-3 | 55-69 | | Подготовительная группа здоровья | | | | Зачет | 3-2 | Без учета времени и при наличии положительной динамики по каждому виду испытаний. |   При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. | |
|  |  |
|  | |
|  |  |
|  | |
|  | |
|  | |
|  |  |
|  | |
|  |  |
|  | |
|  | |
|  | |
|  |  |
|  | |
|  |  |
|  | |
|  |  |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

**Список литературы**

* 1. **Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»**
  2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 2 - 3 класс Москва «Вако» 2006
  3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008
  4. **Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011**
  5. **Программы. Коррекционная работа в нач. школе. под редакцией Л.И.Плаксиной, М.1999г.**
  6. **Стандарт начального общего образования по физической культуре**
  7. «Плавание. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР и ШВСМ», Москва, Комитет по ФКиС, 1983
  8. Л.П.Макаренко «Техника спортивного плавания», Москва, 2000
  9. «Плавание. Правила соревнований», Москва 1999
  10. Н.Ж.Булгакова «Плавание в пионерском лагере», Москва, ФиС, 1989
  11. «Плавание. Учебная программа для тренеров ДЮСШ и училищ Олимпийского резерва», Москва, Федерация плавания,1993
  12. М.В.Видякин «Система лыжной подготовки» Волгоград 2006

**Учебно-практическое оборудование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел | Необходимое количество |
| Гимнастика | | |
| 1. | Стенка гимнастическая | Оборудование для практической работы в группах |
| 2. | Бревно гимнастическое напольное |
| 3. | Козел гимнастический |
| 4. | Канат для лазания с механизмом крепления |
| 5. | Мост гимнастический подкидной |
| 6. | Скамейка гимнастическая жесткая |
| 7. | Скамейка гимнастическая мягкая |
| 8. | Гантели 0,5 кг. | на каждого учащегося |
| 9. | Коврики гимнастические (трапики) | на каждого учащегося |
| 10. | Маты гимнастические | Оборудование для практической работы в группах |
| 11. | Мяч набивной (0,5; 1 кг) |
| 12. | Мяч малый теннисный | на каждого учащегося |
| 13. | Мяч средний резиновый | на каждого учащегося |
| 14. | Мяч ортопедический (фитоболл) |  |
| 15. | Палка гимнастическая | на каждого учащегося |
| 16. | Обруч гимнастический (малый, средний, большой) | на каждого учащегося |
| 17. | Степ доски |  |
| 18. | Скакалка гимнастическая | на каждого учащегося |
| 19. | Батут средний | Оборудование для практической работы в группах |
| Легкая атлетика | | |
| 20. | Планка для прыжков в высоту | Оборудование для практической работы в группах |
| 21. | Стойки для прыжков в высоту |
| 22. | Набор для барьеров атлетических (для нач.школы) |
| 23. | Флажки разметочные |  |
| 24. | Рулетка измерительная. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Спортивные игры | | |
| 25. | Мячи баскетбольные | Оборудование для практической работы в группах |
| 26. | Мячи волейбольные |
| 27. | Мячи футбольные |
| 28. | Набор «Городки» |  |
| 29. | Ракетки бадминтонные | на каждого учащегося |
| 30. | воланчики | на каждого учащегося |
| 31. | Стойки волейбольные |  |
| 32. | Сетка волейбольная |  |
| 33. | Стойки для игры в бадминтон |  |
| 34. | Сетка бадминтонная |  |
| 35. | Насос для накачивания мячей |  |
| Лыжи | | |
| 36. | Комплект лыж с ботинками | на каждого учащегося |
| Дополнительно | | |
| 37. | Набор модулей мягких |  |
| 38. | Свисток | для учителя |
| 39. | Секундометр |  |
| 40. | Тренажер «велосипедик» |  |
| 41. | Тренажер массажный для ног |  |

Содержание учебного предмета

*Распределение учебного времени прохождения программного материала*

*по физической культурев 1-4 классе (согласно требованиям ФГОС)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | Всего  (ч) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | ***Базовая часть*** | **66** | **68** | **68** | **68** | **270** |
| 1.1 | Знания о физической культуре. | в  процессе  уроков | 3 | 3 | 3 | 9. |
| 1.2 | Способы физкультурной деятельности. | 3 | 3 | 3 | 9. |
| 1.3 | Подвижные игры, подвижные игры на основе спортивных игр. | 18 | 13 | 13 | 10 | 54. |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 20 | 8 | 8 | 28 | 64. |
| 1.5 | Легкая атлетика | 14 | 13 | 13 | 10 | 50. |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 14 | 10 | 10 | 14 | 48. |
| 1.7 | Плавание |  | 18 | 18 |  | 36. |
| 2 | ***Вариативная часть*** | **33** | **34** | **34** | **34** | **135** |
| 2.1 | Плавание |  | 34 | 34 |  |  |
| 2.2 | Легкая атлетика | 13 |  |  | 12 |  |
| 2.3 | Подвижные игры на основе спортивных игр. | 20 |  |  | 22 |  |
|  | ***Всего*** | **99.** | **102.** | **102.** | **102.** |  |
|  | ***Итого*** |  |  |  |  | **405** |
| 1. | Легкая атлетика | 27 |  |  | 22 |  |
| 2. | Подвижные игры на основе спортивных игр | 38 |  |  | 32 |  |
| 3. | Плавание |  | 52 | 52 |  |  |

Учебно- тематическое планирование. 2 класс.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
|  | ***Базовая часть*** | **68** |
| 1. | Основы знаний о физкультуре. | 3 |
| 2. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 3 |
| 3. | Спортивно-оздоровительная деятельность |  |
| 3.1 | Плавание | 18 |
| 3.2 | Легкая атлетика | 13 |
| 3.3 | Гимнастика с основами акробатики | 8 |
| 3.4 | Лыжная подготовка | 10 |
| 3.5 | Подвижные игры, подвижные игры с элементами спортивных игр | 13 |
|  | ***Вариативная часть***  Плавание | **34**  34 |

ИТОГО **102**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре

2 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема урока |
| 1 | 01.09 | Комплексы ОРУ для утренней зарядки. Подготовительные упражнения для плавания. Т.Б. |
| 2 | 02.09 | Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости. |
| 3 | 02.09 | Строевая подготовка. Бег. Метание на дальность |
| 4 | 08.09 | Специальные упражнения по профилактике и коррекции нарушении осанки. Упражнения для развития гибкости, координации движения. |
| 5 | 09.09 | Челночный бег. Подвижные игры. |
| 6 | 09.09 | Прыжки. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места -тест. Игра «К своим флажкам». |
| 7 | 15.09 | Комплексы дыхательных упражнений.Имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине. |
| 8 | 16.09 | Специально-беговые упражнения. Эстафеты |
| 9 | 16.09 | Строевая подготовка Прыжок вверх с места, метание в горизонтальную цель-тест.Игра « Прыгающие воробушки» |
| 10 | 22.09 | П\игры, игровые задания. |
| 11 | 23.09 | П\игры. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей в преодолении полосы препятствий. |
| 12 | 23.09 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Скакалка Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 13 | 29.09 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Скакалка. Игра «Выбивалы» |
| 14 | 30.09 | На суше: Инструктаж по ТБ в плавательном бассейне. Правила поведения на воде. Имитационные движения |
| 15 | 30.09 | В воде: Организованный вход в воду, упражнения по освоению с водой. |
| 16 | 06.10 | Бег Преодоление препятствий Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» |
| 17 | 07.10 | На суше: Основы личной гигиены и гигиенические процедуры в режиме дня. Имитационные движения |
| 18 | 07.10 | В воде: Организованный вход в воду Упражнения по освоению с водой |
| 19 | 13.10 | Равномерный бег ОРУ. Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой» |
| 20 | 14.10 | На суше: Основное положение тела на воде. Имитация I варианта дыхания |
| 21 | 14.10 | В воде**:** Передвижения по дну с различным И.П. рук Игры |
| 22 | 20.10 | П\и.Преодоление малых препятствий в игре. Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, м/мячи, флажки, скамейки, кегли, секундомер 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой». Скакалка-тест |
| 23 | 21.10 | На суше: ОРУ, Имитация I варианта дыхания, движений |
| 24 | 21.10 | В воде: Упражнения для освоения с водой. Погружение под воду. Игры |
| 25 | 03.11 | Техника безопасности на уроках ФК. Подвижные игры, игровые задания. |
| 26 | 10.11 | Акробатика.Строевыеупражнения .Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов игра «Совушка». |
| 27 | 11.11 | На суше: ОРУ. Имитация II варианта дыхания, движения руками и ногами |
| 28 | 11.11 | В воде: Обучение II варианту дыхания. Обучение всплыванию и лежанию. Игра «Насос», «пузыри». Упражнения: «Медуза», «Поплавок», «Звезда» |
| 29 | 17.11 | Висы.СтроевыеупражненияПерестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. |
| 30 | 18.11 | На суше: Имитация II варианта дыхания, движения руками и ногами. |
| 31 | 18.11 | В воде: Обучение II варианту дыхания. Обучение всплыванию и лежанию. Игра «Насос», «пузыри». Упражнения: «Медуза», «Поплавок», «Звезда» |
| 32 | 24.11 | Акробатика. Висы.Строевые упражнения. Работа с мячом Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ изи.п. лежа на полу (акробатика)Работа с мячом. Развитие силовых способностей |
| 33 | 25.11 | На суше: ОРУ. Имитация II варианта дыхания, движения руками и ногами |
| 34 | 25.11 | В воде: II вариант дыхания. Элементарные гребковые движения. . Оценка умения дышать в воде. Игра «Буксиры», «Стрела», «Попади торпедой в цель». |
| 35 | 01.12 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. |
| 36 | 02.12 | На суше: Имитация попеременных движений ногами и руками как при плавании кролем. Элементарные гребковые движения |
| 37 | 02.12 | В воде: Скольжение на груди с различным и.п. рук. Совершенствование умения дышать в воде. Оценка умения лежать на воде.Игра «Пионербол». Развитие силовых способностей |
| 38 | 08.12 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра « Пионербол». Развитие координационных способностей. |
| 39 | 09.12 | На суше: Имитация попеременных движений ногами и руками |
| 40 | 09.12 | В воде: Обучение скольжению на груди с различным исходным положением рук, с поворотом относительно продольной оси тела. Совершенствование умения дышать в воде. Оценка умения скользить на груди. Разучивание попеременных движений ногами в скольжении на груди. Упражнение «Винт» |
| 41 | 15.12 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на узкой рейке г.скамейке. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. |
| 42 | 16.12 | На суше: ОРУ. Имитация попеременных движений ногами. |
| 43 | 16.12 | В воде: Попеременные движениям руками и ногами кролем. Совершенствование умения дышать в воде. Игра «Фонтан», «Торпеды». |
| 44 | 22.12 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезаниечерез г.скамейку зацепленную одним краем за г. стенку., бревно. Игра «Иголочка и ниточка». |
| 45 | 23.12 | На суше: ОРУ. Имитация попеременных движений ногами и руками. |
| 46 | 23.12 | В воде: Элементарные гребковые движения в скольжении на груди. Совершенствование умения выполнять попеременные движения ногами кролем в скольжении. , умение дышать в воде. Оценка умения скользить на груди. Игра «Слушай сигнал» |
| 47 | 12.01 | Акробатика. Прыжки в длину с разбега. Равномерный бег . ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( Преодоление малых препятствий. Игра «Коршун и цыплята», «Ловишка с ленточкой» |
| 48 | 13.01 | На суше**:** ОРУ. Имитация I и IIварианта дыхания, движений . Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. |
| 49 | 13.01 | В воде: Освоение с водой.Закрепление I,II варианта дыхания в воде. Игра «Водолазы», «Поезд идёт в туннель», «Кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску». |
| 50 | 19.01 | Акробатика.Строевые упражнения. ОРУ. Развитие координационных способностей. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Инструктаж по ТБ |
| 51 | 20.01 | На суше**:** ОРУ. Имитационные упражнения. |
| 52 | 20.01 | В воде**:** Попеременные движения ногами кролем с дыханием у опоры. Спад в воду из положения сидя на низком бортике. Совершенствование умения скользить на груди. Игры «не отставай!» «Салки с мячом» |
| 53 | 26.01 | Самостоятельно выполнить подбор лыж и палок, подгонку креплений; озвучить Т.Б. на уроке. Закрепление построение с лыжами, выход на улицу и переноска лыж. Освоение скользящего шага |
| 54 | 27.01 | На суше**:** ОРУ. Имитационные упражнения. |
| 55 | 27.01 | В воде: Попеременные движения ногами кролем с дыханием у опоры. Обучение спаду в воду из положения сидя на низком бортике. Совершенствование умения скользить на груди. Игры «не отставай!» «Салки с мячом» |
| 56 | 02.02 | Совершенствование техники ступающего шага; Обучение умению управлять лыжей, поворотам переступанием на месте, передвижению приставными шагами. |
| 57 | 03.02 | На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. |
| 58 | 03.02 | В воде: Попеременные движениям ногами кролем с дыханием в движении, с доской в руках . Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении на груди и умения выполнять прыжок в вводу из положения стоя на низком бортике. Игра «Кто дальше проскользит?» |
| 59 | 09.02 | Совершенствование техники ступающего, скользящего шага; Освоение умению управлять лыжей, поворотам переступанием на месте, передвижению приставными шагами. Обучение повороту переступанием в движении, основной стойке при спуске. |
| 60 | 10.02 | На суше**:** ОРУ. Имитационные упражнения. |
| 61 | 10.02 | В воде**:** Умение продвигаться вперед в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами. Прыжки в воду из положения стоя. |
| 62 | 16.02 | Освоение умению управлять лыжей, поворотам, переступанием на месте, передвижению приставными шагами. Обучение повороту переступанием в движении, основной стойке при спуске. Развитие общей выносливости. |
| 63 | 17.02 | На суше**:** ОРУ. Имитационные упражнения. |
| 64 | 17.02 | В воде**:** Обучение умению продвигаться вперед в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами. Оценка умения дышать в скольжении на груди с движениями ногами кролем, с доской в руках. Эстафета с доской, прыжки в воду из положения стоя на низком бортике. |
| 65 | 24.02 | На суше**:** ОРУ. Имитационные упражнения. |
| 66 | 24.02 | В воде**:** Лежание на спине с различным исходным положением рук. Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди с помощью элементарных движений руками и ногами. Игра «Авария». |
| 67 | 02.03 | Совершенствование повороту переступанием и поворота на месте; обучение стойкам спуска и подъему ступающим шагом.. Развитие физических качеств. |
| 68 | 03.03 | На суше**:** ОРУ. Имитационные упражнения. |
| 69 | 03.03 | В воде: Лежание (с различным и.п. рук) и скольжение на спине с доской.Оценка умения продвигаться вперед в скольжении на груди с помощью элементарных движений руками и ногами. Игра «Гонка мячей» |
| 70 | 09.03 | Развитие общей выносливости. Обучение торможению «плугом», подъему «лесенкой», одновременно бесшажному ходу. |
| 71 | 10.03 | На суше**:** ОРУ. Ознакомление с техникой плавания кролем на груди |
| 72 | 10.03 | В воде**:** Техника движений руками в кроле на груди. Дыхание (с поворотом головы в сторону) у опоры. Обучение скольжению на спине с помощью движений ногами кролем. Оценка лежания на спине с различным и.п. рук. |
| 73 | 16.03 | Инструктаж по Т.Б Развитие общей выносливости. Совершенствование передвижения ступающим шагом и одновременно бесшажным ходом; сдача зачета «спуски в различных стойках». Совершенствование скользящего шага.. |
| 74 | 17.03 | На суше**:** ОРУ. Имитационные упражнения. |
| 75 | 17.03 | В воде: Техника движений руками в кроле на груди. . Закрепление умения дышать с поворотом головы в сторону у опоры, и в движении с доской в руке. Совершенствование скольжения на спине с помощью движений ногами кролем. Игра «Все вместе» |
| 76 | 23.03 | Развитие основных физических качеств. Совершенствование скользящего шага, одновременного бесшажного хода, подъемов и спусков. Зачет-подъёмы. |
| 77 | 24.03 | На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. |
| 78 | 24.03 | В воде: Закрепление техники движения руками в кроле на груди в согласовании с дыханием (поворот головы в сторону). Совершенствование умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем. Оценка скольжения на спине. Прыжки в воду из положения на бортике. |
| 79 | 06.04 | Знания о физ.культуре.Профилактика травматизма. |
| 80 | 07.04 | На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. |
| 81 | 07.04 | В воде: Согласование движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания) и с поворотом головы в сторону для вдоха . Совершенствование движений ногами кролем на груди и на спине. |
| 82 | 13.04 | Подвижные игры на основе бадминтона. Подача и отбивание волана ракеткой. Игра двухсторонняя в парах. |
| 83 | 14.04 | На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. |
| 84 | 14.04 | В воде: Движения руками и ногами кролем на груди и с поворотом головы в сторону для вдоха . Совершенствование движений ногами кролем на груди и на спине. Игры по выбору детей. |
| 85 | 20.04 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей |
| 86 | 21.04 | На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. |
| 87 | 21.04 | В воде: Общее согласование движений рук, ног и дыхания в кроле на груди. . Совершенствование движений ногами кролем на груди и на спине. Игры по желанию детей. |
| 88 | 27.04 | Равномерный бег 5минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». |
| 89 | 28.04 | На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. |
| 90 | 28.04 | В воде: совершенствование техники плавания по элементам. Оценка умения проплывать расстояние 12 м любым способом. Игры по желанию детей. |
| 91 | 04.05 | Знания о физ.культуре. Представление о физических качествах. (сила, выносливость, быстрота, гибкость) |
| 93 | 05.05 | Разновидности ходьбы и бега . Ходьба по разметкам. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки». |
| 94 | 05.05 | Развитие скоростных и прыжковых способностей. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». «Ловишка выше земли» |
| 95 | 11.05 | Знания о физ.культуре.Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС |
| 96 | 12.05 | П/игры на основе легкой атлетики. (соревновательно-игровой метод) «Посади картошку» (челночный бег), «Цепочка»-развитие ловкости, скоростной выносливости).«Воробьи-вороны» (развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности, совершенствование быстроты двигательной реакции. |
| 97 | 12.05 | П/игры на основе легкой атлетики .Развитие скоростно-силовых способностей Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. «Выбивалы», |
| 98 | 18.05 | Подвижные игры на основе волейбола. Ловля и передача мяча . ОРУ. Игра «Мяч через сетку». Развитие координационных способностей |
| 99 | 19.05 | Кросс. Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний», « Перестрелка» |
| 98 | 19.05 | Развитие скоростных и координационных способностей .Разновидности ходьбы и бега . Ходьба по разметкам. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки». |
| 100 | 25.05 | П/игры на основе легкой атлетики. (соревновательно-игровой метод) «Перестрелка», «Третий лишний»- развитие координации движений, скоростных качеств, совершенствование умения ориентироваться на местности. |
| 101 | 26.05 | Подвижные игры на основе футбола Остановка и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой ногой в движении шагом и бегом. Удар мяча по воротам. ОРУ. Игра « обманный мяч». Развитие координационных способностей |
| 102 | 26.05 | П/игры с элементами бега, метания, прыжков, эстафетыП\и «Голова и хвост» - развитие скоростных качеств, ловкости, координации движений, воспитание чувства коллективизма. П\и «Толкачи»«Групповые прыжки», «Толкание набивного мяча». Тб в каникулярное время. |
|  |  |  |