

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа – интернат
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имени Героя Советского Союза И.Е. Егорова
городского округа Новокуйбышевск Самарской области*

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР
_____ О.А. Егорова

«30» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ
школы-интерната им. И.Е. Егорова
_____ Е.В. Попова

«30» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Физическая культура Класс 4 с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Количество часов по учебному плану 102 в год 3 в неделю

Учебники:

Лях В.И.

Физическая культура. 1-4 классы

Просвещение, 2019

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей прикладного цикла

Протокол №_1_ от «30» августа 2022г.

Председатель МО Лебедева Светлана Алексеевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с умственной отсталостью развития основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.

Программа отражает содержание обучения по предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с УО.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с умственной отсталостью (УО). Это связано с недостатками психофизического развития: несовершенством пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, организации движений в соответствии с речевой инструкцией.

Задачи конкретизируются следующим образом:

- учить выполнять двигательные задания в соответствии с инструкциями учителя;
- формировать потребность в занятиях физической культурой;
- совершенствовать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- обучать передвижению на лыжах, плаванию;
- учить сохранять правильную осанку;
- укреплять двигательную память;
- учить пользоваться в самостоятельной деятельности навыками, полученными на уроках.
- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;

- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры. Обучающиеся учатся подбору одежды, обуви и инвентаря, соблюдению правил личной гигиены.

Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий координирует движения, улучшает межполушарное взаимодействие.

Занятия лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой, подвижными играми и элементами спортивных игр способствуют развитию гибкости, улучшению координации, формированию осанки, укреплению мышечного корсета, повышению выносливости и скоростных качеств, становлению и совершенствованию коммуникативных навыков.

Коррекционно-развивающие упражнения улучшают не только моторику, но способствуют овладению умением управлять дыханием, укрепляют мышцы спины, осуществляют профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия.

. Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с УО.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий, особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с УО

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата. Не исключено, что для отдельных обучающихся именно уроки физкультуры могут обеспечить столь необходимую сферу успешности.

Вместе с тем учителю по предмету «Физическая культура» следует помнить следующие рекомендации:

1. У обучающихся разные двигательные возможности, которые не должны становиться объектом критики со стороны педагога и одноклассников.
2. Повышенная возбудимость часто определяет плохое поведение на уроках.

3. С одной стороны, обучающимся необходима частая смена видов деятельности, с другой – они не могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, поэтому о следующем виде занятий следует предупреждать приблизительно за минуту до завершения текущего.
4. Следует чередовать двигательные упражнения с устными опросами, во время которых определяется овладение новой терминологией, а также происходит обучение высказыванию своих потребностей (устал, болит и т.п.).
5. Обучающиеся с УО часто имеют различную неврологическую, соматическую патологию, требующую соблюдения определенных правил и ограничений в физических нагрузках. Поэтому учитель по предмету Физическая культура должен иметь представление о состоянии здоровья обучающихся, соблюдать индивидуальный подход.
6. При формировании подгрупп для подвижных игр следует создавать условия для равенства возможностей команд, не допуская постоянного успеха одних и неуспеха других.

Место предмета в учебном плане

Программа курса по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе: 4 класс— 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебных недели)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по следующим параметрам:

Личностные результаты освоения ПРП для 4 класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.
- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;

- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

Метапредметные результаты освоения ПРП по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с УО **метапредметные результаты** могут быть обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;

- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по перечисленным ниже направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметные результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются как:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Планируемые результаты по учебному предмету «Физическая культура»

По учебному предмету «Физическая культура» обучающийся научится

(обязательный минимум содержания):

- правила безопасности при выполнении физических упражнений.
- выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики;
- выполнять упражнения в бросании и ловле малого мяча одной рукой, в отбивании и ведении большого мяча;
- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным и разноименным способами, по канату произвольным способом на высоту до 1,5 м;
- прыгать через короткую скакалку с продвижением вперед;
- передвигаться на лыжах в медленном темпе до 1 км (без учета времени);
- пробегать дистанцию 30 м на результат, выполнять, прыжок в длину с места на результат, метать на дальность удобной рукой на результат.

По учебному предмету «Физкультурное воспитание» обучающийся

получит возможность научиться

(максимальный объем содержания учебного курса):

- выполнять пройденные команды на построения и перестроения;
- выполнять со страховкой стойку на лопатках перекатом назад из упора присев и кувырок назад из упора присев до упора присев;

Учебные нормативы. 4 класс

Обязательный минимум содержания по учебному предмету

«Физическая культура»

Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни (включается во все уроки фи (культуры))

Понимание ответственности каждого за свое здоровье. Нормальное дыхание при длительных физических нагрузках (Бег, ходьба на лыжах). Значение и важность правильного Выбора здоровой пищи и регулярных физических упражнениях. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения (34 ч)

Ходьба: разновидности ходьбы (на носках, на пятках, прогнувшись; в полуприседе и в приседе); с высоким подниманием бедра; обычная и на носках в коридоре шириной до 100 см; с изменением направления; в разных построениях.

Бег: широким шагом; наперегонки в парах и группами; равномерный медленный; в чередовании с ходьбой (15 м — ходьба, 25 м — бег); с ускорением.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Занимай свои места!», «Ходьба гуськом», «Мыши и кот», «Птицы в гнездах», «Поезд», «Сумей догнать!», «Вызов номеров».

Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с заданиями; ходьба по гимнастической скамейке прямо и боковыми приставными шагами с перешагиванием через предметы высотой до 25 см; повороты на скамейке направо, налево; приседание на скамейке и переход в упор присев.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Переправа», «Через ручей», «Повернись — не упади!», «Стоп!».

Лазанье: на четвереньках по наклонной плоскости гимнастической скамейки, установленной под углом до 30°, вверх; подползание под шнур, ширина*, 40 см); перелезание через предметы (лазанье по гимнастической стенке способами; лазанье по канату на высоту до 1,5—2 м.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Смелые верхолазы», «Не оставайся на полу!», «Ловля обезьян».

Прыжки: прыжки на месте на обеих ногах на 90° и 180°; с высоты (до 70 см) с применением матов; впрыгивание на мягкое препятствие 50 см); перепрыгивание через препятствия ши сотой до 25 см; прыжки через короткую.

Подвижные игры и игровые упражнений: «Куры», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», эстафеты с прыжками.

Упражнения с большим мячом: подбрасывание вверх и ловля его после отскока; перебрасывание мяча по кругу вправо, влево; перебрасывание мяча на расстоянии 3—4 м способами снизу, из-за головы, ведение мяча в ходьбе.

Упражнения с малым мячом: подбрасывание мяча, ловля его одной рукой; отбивание мяча двумя руками, од кой; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии I ловля мяча после дополнительного движения (хлопок перед грудью, за спиной).

Метание: метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель (1 x 1 м) на высоте до 3 м, с расстояния до 6 м; м малого мяча и мешочка с песком в горизонтальную цель (и на цели до 2 м), с расстояния до 8 м; метание мяча и других предметов на дальность по коридору шириной до 10 м.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Мяч по кругу», «Передача мячей», «Кто дальше не уронит?», «Передача мячей в шеренгах», «Переброска мячей», «Мяч через верёвочку», «По наземной мишени», «Сбей булаву!», «Вертикальная мишень», «Охотники и утки».

Дифференцированная двигательная деятельность

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: положение рук к плечам, перед грудью; сгибание и разгибание рук из положения руки в стороны, вперед, вверх; поднимание прямых ног, сгибание и разгибание их в положении туловища вперед с различными движениями, влево со скольжением рук вдоль туловища

Ориентировки и строевые упражнения: целью самих учащихся и по ориентированию «И одной шеренги в две (по распоряжению ИМ*) И колонны по одному; повороты направо, смыкание и размыкание в шеренге, Щипаному. Выполнение команд «Шире шаг!», «На 1—2-й рассчитайся!»»,

Подвижные игры и игровые упражнения: «Быстро ищущий командира!», «Слушай сигнал!».

Гимнастика: выполнение команд с заданным музыкальным сопровождением.

Профилактические и коррекционные упражнения: для формирования правильной осанки: стойка с грузом на голове с понижением рук на поясе, вверх, в стороны, вперед, нами из положения лежа на животе, руки согнуты, подбородок касается кистей, поднимать и опускать голову и плечи; т е, но руки вывести вверх; лежа на животе, опора на предплечья, поднимать правую (левую) ногу; то же, но поднимать обе ноги; для укрепления свода стопы: сидя на гимнастической скамейке продольно, руки на поясе, ноги прямые, сгибать и разгибать стопы; в том же положении вращать | топы вправо, влево; для развития координации движений: движения правой рукой вверх-вниз, сгибая ее в локтевом суставе, с подключением (по команде) движений левой рукой в противоположном направлении; одновременное отведение правой руки в правую сторону и левой ноги в левую сторону и наоборот; одновременное в локте правой руки и согнутой в колене леип рот; профилактические и специальные дыхательные упражнения: стоя, ноги на ширине плеч, кисти рун клетке пальцами вперед, отвести локти назад клониться вперед со ступенчатым выдохом и сильными нажимами кистей рук на ребра с произнесен *оо-оо-оо*; стоя на четвереньках, голову приподнять, прогнуть в пояснице — вдох, голову опустить, **О** гнуть дугой вверх — продолжительный выдохом звуков *ф-рр-ф-рр*; имитационные упражнениий произнесением звуков на выдохе; для формирования движений пальцев рук: любые комплексы пальчиковой гимнастики.

Лыжная подготовка: перестроение из шеренги ; повороты на месте вокруг носков лыж; перед ступающим и скользящим шагом по учебной ЛЫЖНЕ| с пологого склона и подъем на склон наискось и прими сенкой»; передвижение в медленном темпе до 1 км.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Лыжник», «Лыжная эстафета», «Кто быстрее?», «Конвейер».

Подвижные игры и игровые упражнения: «Караси и карпы», «Охотники и утки», «Водолазы», «Смелые ребята».

Элементы спортивной деятельности

Сведения о спорте

Понимание спортивных терминов, использование их и речи (виды спорта, спортивные площадки, спортсмены). Знание и выполнение элементарных правил некоторых спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), знание элементарных правил проведения соревнований.

Игровые задания с элементами спортивных игр. Баскетбол: «Быстрая передача», «Мяч ловцу», «Мяч в корзину»; волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку», «Вперед-назад», «Борьба за мяч»; футбол: «Мяч в сетку», «Порази цель!», «Послушный мяч», «Кто больше?».

Прыжки

Ходьба с замедлением и ускорением; ходьба с высоким подниманием бедра, на носках; высота до 30 м на скорость в парах; бег в умеренном темпе. Сочетание с ходьбой до 5 мин. Игры: «Мышеловка», «Мы веселые ребята».

Прыжки на месте на обеих ногах с поворотом, прыжки ноги скрестно, ноги врозь; прыжки на результат; прыжки в длину с разбега (6—7 м); прыжки в высоту с места и с прямыми ногами, с мягким приземлением (высота веревочки 1М).

Подвижные игры: «Кто лучше прыгнет?», «С кочки на кочку», «Поймай комара!».

Метание: метание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой на результат способом из-за головы; метание| ином иного мяча (масса 1 кг) двумя руками из-за головы на расстояние 5—6 м.

Подвижные игры: «Брось за флажок!», «Мяч водящего», «Охотники и зайцы».

Календарно – тематическое планирование 4 класс (УО)

№ п/п	Тема	Колич ество часов	Дата прове дения	Планируемые результаты			<i>Средства Обучения</i>	<i>Формы Организа ции урока</i>	<i>Способы контроля за усвоением знаний и умений</i>	
				Предметные	Метапредметные	Личностные				
				Обучаемый научится	Получит возможность					
Лёгкая атлетика -16 часов										
1	Правила безопасности. Значение ФК	2		Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики.	Получить знания о правилах поведения и безопасности на занятиях ФК	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Журнал ТБ	Комбини рованный урок.	Подпись в журнале по технике безопасности. Беседа.
2-3	Бег 30 метров.	2		Бегать на короткую дистанцию	правильно выполнять основные движения в	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u>	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;	Секундоме р	Комбини рованный урок.	Демонстрация.

					<p>ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.</p>	<p>Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p><u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;</p>	<p>проявление учебных мотивов;</p>			
4-5	Бег 1000 метров без учета времени	2		<p>Бегать на длинные дистанции(на выносливость)</p> <p>Прыжки через скакалку до 15 сек</p>	<p>правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; б</p>	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p><u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;</p>	<p>проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;</p>	<p>Секундометр. Рулетка.</p>	<p>Комбинированный урок.</p>	<p>Демонстрация.</p>
6	Бег 60 метров.	1		<p>Бегать на короткую</p>	<p>правильно выполнять основные</p>	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной</p>	<p>проявление особого интереса к новому, собственно школьному</p>	<p>Секундометр</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>Демонстрация.</p>

				дистанцию	движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		урок.	
7-8	Прыжок в длину с места.	1		правильно выполнять основные движения в прыжках;	Отталкиваться, приземляться в яму на две ноги	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Метр Мячи для метания	Комбинированный урок.	Наблюдение.
9	Высокий старт	1		технически правильно выполнять высокий старт	Изучить 3 фазы	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	проявление учебных мотивов;	Флажок	Комбинированный урок	Демонстрация. Наблюдение.

						<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности				
10-11	Метание мяча на дальность.	2		Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Метр.	Урок – соревнование. Спортивный марафон.	Беседа. Наблюдение.
12	Эстафета	1		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u>	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Баскетбольные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

						Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности				
13-14	Челночный бег 3x10	2		Изучение нового материала	Правильно распределять применяемую на дистанции скорость	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;</p> <p><u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;</p>	Мячи для метания.	Комбинированный Урок.	Беседа. Наблюдение.
15-16	Эстафета	1		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Баскетбольные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
Спортивные игры 5 часов										

17-18	Пионербол	2		владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Совершенство владения навыком игры	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Волейбольные мячи.	Урок – игра. «Спортивный калейдоскоп».	Наблюдение.
19-20	Учебная игра	2		владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Совершенство владения навыком игры	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Волейбольные мячи.	Урок – игра. «Спортивный калейдоскоп».	Наблюдение.
21	Эстафета	1		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Баскетбольные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

						<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности					
Гимнастика 16 часов											
22	Правила безопасности	1		Применять правила ТБ на гимнастики	Получить знания о правилах поведения и безопасности на занятиях ФК	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственному школьному содержанию занятий	Журнал ТБ	Комбинированный урок.	Подпись в журнале по технике безопасности. Беседа.	

						Коммун. задавать вопросы;				
23-24	Акробатика	2		выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Маты, инструкционные карточки, жетоны, мячи. Малые мячи. Канат.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.

						<p>учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договаривать ся и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>				
25-26	Висы. Упоры	2		лазать по гимнастической стенке, канату; упоры, висы	Выполнять упражнения	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договаривать ся и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа</p>	<p>Пеньки, мешочки, маты, инструкционные карточки, жетоны.</p>	Комбинированный урок.	Наблюдение.
27-29	Лазанье по канату	2		Научиться выполнять строевые упражнения	Выполнять упражнения в	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и</p>	<p>проявление учебных мотивов;</p>	<p>Обручи, скакалки, канат,</p>	Страховка.	Наблюдение.

				<p>изучение нового материала;</p> <p>лазать по гимнастической стенке, канату;</p>	равновесии	<p>принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа</p>	инструкционные карточки.		
30-32	Опорный прыжок	1		правильно выполнять подводящие и основные упражнения;	Толчок с силой; приземляться на две ноги.	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договаривать</p>	<p>проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;</p> <p>проявление учебных мотивов;</p>	Гимнастический «козел», трамплин	Комбинированный урок.	Наблюдение.

						ся и приходить к общему решению в совместной деятельности				
33-34	Упражнения на бревне.	2		Научиться выполнять акробатические упражнения	Выполнять упражнения на бревне	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Инструкционные карточки, перекладина, обручи Жетоны	Комбинированный урок	Беседа. Демонстрация.
35	Упражнения со скакалкой	1		Научиться выполнять акробатические упражнения	Выполнять упражнения с обручем	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного»	Инструкционные карточки, перекладина, обручи Жетоны	Урок - викторина. «Спортивный калейдоскоп».	Беседа. Демонстрация.

						<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	типа			
36	Упражнения с гимнастической палкой	1	Научиться выполнять акробатические упражнения	Выполнять упражнения с обручем	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Инструкционные карточки, перекладина, обручи Жетоны	Урок - викторина. «Спортивный калейдоскоп».	Беседа. Демонстрация.	

						деятельности				
37	Работа по станциям	1		Выполнение упражнений на гимнастическом бревне; Использование мешочков для поддержания равновесия во время ходьбы, опорный прыжок, висы.	Выполнять комбинации из разученных элементов	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;</p>	проявление особого интереса к новому, собственному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Маты, инструкционные карточки, скакалки, гантели, жетоны.	Комбинированный урок.	<p>Проверка выполнения комплекса.</p> <p>Следить за техникой выполнения.</p>
Спортивные и подвижные игры 6 часов										
38	Ведение мяча с остановкой	1		Изучение нового материала	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, бросками, ловлей	<p><u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p>	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Волейбольный мяч	Комбинированный урок.	Наблюдение.

						<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности				
39-40	Эстафета с элементами баскетбола	2		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Баскетбольные мячи.	Урок – путешествие в страну «Баскетбол»	Демонстрация. Наблюдение.

						деятельности				
41-42	Учебная игра	2		владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Совершенство владения навыком игры	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа</p>	Волейбольные мячи.	Урок – игра. «Спортивный калейдоскоп».	Наблюдение.
43	Эстафета	1		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную</p>	<p>проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа</p>	Баскетбольные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

						задачу <u>Коммун.</u> Договаривать ся и приходить к общему решению в совместной деятельности				
Лыжная подготовка 15 часов										
44	Правила безопасности Температурный режим. Прохождение дистанции.	1		Правильно переносить лыжи	Правильно ухаживать за лыжами	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулирова ть собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Лыжи. Флажки.	Комбинирова нный урок.	Демонстрация. Наблюдение. Беседа.

45	Дыхание. Повороты	1		Восстанавливать дыхание. Передвигаться на лыжах; поворачивать	Передвигаться на лыжах	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;</p>	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Льжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.
46	Повороты	1		Передвигаться на лыжах; поворачивать	Передвигаться на лыжах	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p>	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Льжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.

						<p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;</p>				
47	Спуск, подъем	1		Передвигаться на лыжах; преодолевать подъемы	Передвигаться на лыжах	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;</p>	<p>проявление особого интереса к новому, собственному школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;</p>	<p>Лыжи. Флажки.</p>	Комбинированный урок.	<p>Демонстрация. Наблюдение.</p>

48	Попеременный двухшажный ход	1		Передвигаться на лыжах; изучать новый материал	Передвигаться на лыжах осваивая технику двухшажного хода	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа</p>	<p>Льжи.</p> <p>Флажки.</p>	Комбинированный урок.	Наблюдение.
49	Прохождение дистанции до 1км	1		Прохождение средней дистанции	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бег в среднем темпе.	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем</p>	<p>проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;</p>	<p>Льжи.</p> <p>Флажки.</p>	Комбинированный урок.	Наблюдение.

						<p>ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p><u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;</p>				
50	Скользкий шаг	1		Передвигаться на лыжах, удерживая равновесие	Передвигаться на лыжах, скользящий шаг	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу;</p>	<p>проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;</p>	<p>Лыжи. Флажки.</p>	Комбинированный урок.	<p>Демонстрация. Наблюдение.</p>

						<p>осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;</p>				
51	Эстафета.	1		Передвигаться на лыжах; изучать новый материал, соревновательная деятельность	Передвигаться на лыжах осваивая технику двухшажного хода	<p><u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа</p>	<p>Лыжи. Флажки.</p>	Комбинированный урок.	Наблюдение.
52	Повороты	1		Передвигаться на лыжах; поворачивать	Передвигаться на лыжах	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на</p>	<p>проявление особого интереса к новому, собственному школьному</p>	<p>Лыжи. Флажки.</p>	Комбинированный урок.	<p>Демонстрация. Наблюдение.</p>

						<p>вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;</p>	<p>содержанию занятий; проявление учебных мотивов;</p>			
53	Спуск, подъем	1		Передвигаться на лыжах; преодолевать подъемы	Передвигаться на лыжах	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по</p>	<p>проявление особого интереса к новому, собственному школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;</p>	Льжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.

						образцу; <u>Коммун.</u> формулировать свое собственное мнение;				
54-55	Попеременный двухшажный ход	2		Передвигаться на лыжах; изучать новый материал	Передвигатьс я на лыжах осваивая технику двухшажного хода	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулиров анные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договаривать ся и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Льжи. Флажки.	Комбинирова нный урок.	Наблюдение.
56	Скользкий шаг	1		Передвигаться на лыжах, удерживая равновесие	Передвигатьс я на лыжах, скользящий шаг	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;	Льжи. Флажки.	Комбинирова нный урок.	Демонстрация. Наблюдение.

						<p>свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;</p>	<p>проявление учебных мотивов;</p>			
57	Спуск	1		Передвигаться на лыжах; преодолевать подъемы	Передвигаться на лыжах	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p>	<p>проявление особого интереса к новому, собственному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;</p>	<p>Льжи. Флажки.</p>	<p>Комбинированный урок.</p>	<p>Демонстрация. Наблюдение.</p>

						<u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;				
58	Подъем	1		Передвигаться на лыжах; преодолевать подъемы	Передвигатс я на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Лыжи. Флажки.	Комбинирова нный урок.	Демонстрация. Наблюдение.
Спортивные и подвижные игры 3 часа										
59-61	Совершенствование владения мячом	3		Закрепление изученного материала	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, бросками,	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулиров	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного»	Волейболн ый мяч	Комбинирова нный урок.	Наблюдение.

					ловлей	<p>анные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договаривать ся и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>типа урокам «дошкольного» типа</p>			
--	--	--	--	--	--------	---	---	--	--	--

Гимнастика 16 часов

62	Правила безопасности	1		Применять правила ТБ на гимнастики	Получить знания о правилах поведения и безопасности на занятиях ФК	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем</p>	<p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственному школьному содержанию</p>	Журнал ТБ	Комбинированный урок.	Подпись в журнале по технике безопасности. Беседа.
----	----------------------	---	--	------------------------------------	--	--	---	-----------	-----------------------	---

						ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	занятий			
63-64	Акробатика	2		выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности <u>Позн.</u> понимать и принимать цели,	проявление особого интереса к новому, собственному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Маты, инструкционные карточки, жетоны, мячи. Малые мячи. Канат.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.

						<p>сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>				
65-66	Висы. Упоры	2		лазать по гимнастической стенке, канату; упоры, висы	Выполнять упражнения	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к</p>	<p>проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа</p>	<p>Пеньки, мешочки, маты, инструкционные карточки, жетоны.</p>	Комбинированный урок.	Наблюдение.

						общему решению в совместной деятельности				
67-69	Лазанье по канату	3		Научиться выполнять строевые упражнения изучение нового материала; лазать по гимнастической стенке, канату;	Выполнять упражнения в равновесии	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Обручи, скакалки, канат, инструкционные карточки.	Страховка.	Наблюдение.
70-72	Опорный прыжок	3		правильно выполнять подводящие и основные упражнения;	Толчок с силой; приземляться на две ноги.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u>	проявление особого интереса к новому, собственному содержанию занятий; проявление учебных	Гимнастический «козел», трамплин	Комбинированный урок.	Наблюдение.

						<p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>мотивов;</p>			
73-74	Упражнения на бревне.	2	Научиться выполнять акробатические упражнения	Выполнять упражнения на бревне	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа</p>	<p>Инструкционные карточки, перекладина, обручи</p> <p>Жетоны</p>	Комбинированный урок	<p>Беседа.</p> <p>Демонстрация.</p>	

75	Упражнения со скакалкой	1		Научиться выполнять акробатические упражнения	Выполнять упражнения с обручем	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Инструкционные карточки, перекладина, обручи Жетоны	Урок - викторина. «Спортивный калейдоскоп».	Беседа. Демонстрация.
76	Упражнения с гимнастической палкой	1		Научиться выполнять акробатические упражнения	Выполнять упражнения с обручем	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Инструкционные карточки, перекладина, обручи Жетоны	Урок - викторина. «Спортивный калейдоскоп».	Беседа. Демонстрация.

						<u>Коммун.</u> Договаривать ся и приходить к общему решению в совместной деятельности				
77	Работа с изученными элементами	1		Закрепление изученного материала	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, бросками, ловлей	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулиро ванные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договаривать ся и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Волейбол ный мяч	Комбинирова нный урок.	Наблюдение.
Спортивные и подвижные игры 3 часа										
78-80	Пионербол	3		владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в	играть в перестрелку	<u>Позн.</u> понимать и принимать	проявление учебных мотивов; предпочтение	Волейбол ные мячи.	Урок – игра. «Спортивный	Наблюдение.

				процессе подвижных игр;		цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа		калейдоскоп».	
--	--	--	--	-------------------------	--	--	---	--	---------------	--

Легкая атлетика 22 часа

81	Виды закаливания Челночный бег 3x10	1		Изучение нового материала	Правильно распределять применяемую на дистанции скорость	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u>	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные	Мячи для метания.	Комбинированный Урок.	Беседа. Наблюдение.
----	--	---	--	---------------------------	--	--	--	-------------------	-----------------------	------------------------

						Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;			
82	Метание мяча на дальность	1		Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Мячи для метания Волейбольный мяч.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
83	Бег 1000 метров	1		при беге рассчитывать	Выбирать	<u>Позн.</u>	проявление	Секундомер	Комбинированный урок.	Наблюдение.

				силы	темппбега	<p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;</p> <p>проявление учебных мотивов;</p>		нный урок.	
84	<p>Понятие темп</p> <p>Бег 60 метров</p>	1		<p>Изучение нового материала</p> <p>Бегать на короткие дистанции</p>	<p>правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.</p>	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимание и принятие цели.</p> <p>Сформулированной педагогом;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу;</p> <p>учитывать выделенные учителем ориентиры действия в</p>	<p>проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;</p> <p>проявление учебных мотивов;</p>	Секундомер	Комбинированный урок.	Демонстрация.

						<p>новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p><u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;</p>				
85-86	Кросс	2		Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в беге;	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать максимально е расстояние	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;</p> <p><u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в</p>	Свиссток	Урок – игра.	Наблюдение.

							новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;			
87	Прыжок в длину с разбега	1		правильно выполнять основные движения в прыжках; подбирать нужный разбег;	Отталкиваться , приземляться в яму на две ноги	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Метр Мячи для метания	Комбинированный урок.	Наблюдение.
88-89	Бег 30 метров.	2		Бегать на короткую дистанцию	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию	Секундомер	Комбинированный урок.	Демонстрация.

					<p>й скоростью до 30 м.</p> <p><u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p><u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;</p>	<p>занятий; проявление учебных мотивов;</p>			
90-92	Эстафета.	3		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<p>играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p><u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p>	<p>проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа</p>	Баскетбольные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

						<p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>				
93-95	Бег 60 метров	3	<p>Изучение нового материала</p> <p>Бегать на короткие дистанции</p>	<p>правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.</p>	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимание и принятие цели.</p> <p>Сформулированной педагогом;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и</p>	<p>проявление особого интереса к новому, собственному школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;</p>	Секундомер	Комбинированный урок.	Демонстрация.	

						приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;				
96	Прыжок в длину с разбега.	1		правильно выполнять основные движения в прыжках;	приземляться в яму на две ноги	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	проявление особого интереса к новому, собственному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Метр Мячи для метания	Комбинированный урок.	Наблюдение.
97-98	Бег отрезками	2		Знать понятие двигательные качества	Развивать двигательные качества	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели;</p>	проявление особого интереса к новому,	Различные вариации	Комбинированный урок.	Наблюдение.

						<p>Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;</p>	<p>собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;</p>			
99-100	Метание мяча.	2		Выполнять метание малого мяча по частям и в целом	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу;</p>	<p>проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;</p>	<p>Мячи для метания. Рулетка.</p>	Комбинированный урок.	Наблюдение.

						<p>осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;</p>				
101-102	Правила закаливания. Эстафета.	2		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<p><u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа</p>	Баскетбольные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.