

УТВЕРЖДАЮ.

Директор ГБОУ школы-интерната им. И.Е.Егорова

Егорова
30 августа 2018 г.
Е.В. Попова



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Востродымова
30 августа 2018 г.

Востродымова

Н.А. Востродымова

РАССМОТРЕНО

на заседании объединения учителей начальных классов

Протокол №1

от *30 августа* 2018 г.

Востродымова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

для обучающихся с задержкой психического развития

1 и 1 дополнительный класс.

Вариант 7.2.

г.о. Новокуйбышевск
2018-2019 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения по предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР 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 задержкой психического развития (ЗПР). Это связано с недостатками психофизического развития: несовершенством пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, организации движений в соответствии с речевой инструкцией.

Общие задачи учебного предмета:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 дополнительном классе и 1 классе обозначенные 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 здоровое 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 ЗПР.

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 школы (региональных, материальных), 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 ЗПР.

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.

Педагог-психолог вместе с учителем по предмету «Физическая культура» могут работать над совершенствованием системы произвольной регуляции деятельности. Педагог-психолог может обосновать индивидуальный подход к обучающимся.

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 ЗПР 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: 1 дополнительный класс — 99ч (3 ч в неделю, 33 учебных недели), 1 класс — 99ч (3 ч в неделю, 33 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 1 дополнительного и 1 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 ЗПР **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 здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Основы спортивной техники изучаемых упражнений. Значение физической культуры для формирования первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Лазание. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом:

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, , средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с маленькими мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом

переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По итогам обучения в 1 дополнительном классе можно определенным образом оценить успешность их достижения.

В конце 1 дополнительного класса и 1 класса обучающийся:

- понимает значение занятий физической культурой для здоровья;
- использует основные виды движений и спортивные навыки в самостоятельной деятельности;
- прыгает в длину с места, метает малый мяч на дальность;
- сохраняет устойчивое равновесие на ограниченной опоре;
- выполняет спортивные упражнения с лыжами;
- играет в подвижные игры, выполняет правила командного взаимодействия.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения, а также оборудования классной комнаты с учетом особенностей учебного процесса в начальной школе и специфики конкретного учебного предмета.

Дидактическое и методическое обеспечение

Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение
--------------------------------------	---------------------------------

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для учреждений / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.	1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.
	2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М. : Просвещение, 2017.
	3. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2 // Стандарты второго поколения. — М.: Просвещение.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5—6 человек).

Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Количество	Примечание
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Раздаточный материал: зимние виды спорта; летние виды спорта. Учебно-методические пособия (плакаты по ТБ, выполнению упражнений в парах, ЗОЖ)	Д Д Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Козел гимнастический.	Д	
Конь гимнастический.	Д	
Канат длинный (5м), канат подвесной (4 м).	Д	
Стенка гимнастическая.	П	
Скамейка гимнастическая (4 м).	П	
Мячи: малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые.	К	
Палка гимнастическая.	К	
Скакалка детская.	К	
Мат гимнастический.	П	
Гимнастический подкидной мост.	Д	
Кегли.	П	
Конусы.	К	
Обруч пластиковый детский.	К	
Лыжи детские (с креплениями и палками).	К	

Сетка для переноса и хранения мячей.	П	
Сетка волейбольная.	Д	
Аптечка	Д	
<i>Игры и игрушки</i>		
Игра «Боулинг»	П	
Игра «Попади в цель»	К	
<i>Спортивные залы (кабинеты)</i>		
Спортивный зал игровой	1	
Зоны рекреации	3	
Кабинет учителя	1	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<i>Раздел «Знания о физической культуре»</i>	
<p>— ориентироваться в понятиях «физическая культура, «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья. Развития основных систем организма;</p> <p>— ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p>	<p>- <i>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельностью, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности</i></p>
<i>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</i>	
<p>— отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в сочетании с изученными правилами;</p> <p>— организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p>	<p>— <i>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдения за динамикой новых показателей</i></p>

	<p><i>физического развития и физической подготовленности;</i></p> <p><i>— выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах</i></p>
<p><i>Раздел «Физическое совершенствование»</i></p>	
<p><i>— выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);</i></p> <p><i>— выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</i></p> <p><i>— выполнять организующие строевые команды и приемы;</i></p> <p><i>— выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</i></p> <p><i>— выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);</i></p> <p><i>— выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);</i></p> <p><i>— выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности</i></p>	<p><i>— сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i></p> <p><i>— выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i></p> <p><i>— выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i></p> <p><i>— выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)</i></p>

Решение об итогах освоения программы и переводе школьника в следующий класс принимается ПМПк образовательного учреждения на основе выводов о достижении планируемых предметных результатов. Недостаточная успешность овладения физической культурой как учебным предметом требует взвешенной оценки причин этого явления.

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	Планируемые результаты			Средства обучения	Формы Организации урока	Способы контроля за усвоением знаний и умений	
				Предметные		Метапредметные				Личностные
				Обучаемый научится	Получит возможность					
Лёгкая атлетика -24 часа										
1-2	Правила безопасности. Учить технике бега в медленном темпе.	2		Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	<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	Секундометр.	Урок – игра. Экскурсия в страну «Спортландию».	Подпись в журнале по технике безопасности. Беседа.
3-4	Строевые упражнения. Бег 30 метров.	2		Бегать на короткую дистанцию	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	<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; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундометр	Комбинированный урок.	Демонстрация.

						деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;				
5-6	Понятие скорости. Прыжки в длину с места.	2		Бегать на короткую дистанцию	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимально й 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 – соревнова ние. Спортив ый марафон.	Беседа. Наблюдение.
7-8	Что такое строй, шеренга? Метание мяча на дальность.	2		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.	Комбини рованный Урок.	Беседа. Наблюдение.
9-10	Бег 30 метров.	2		Бегать на короткую дистанцию	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимально й скоростью до 30 м.	<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; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундоме р. Рулетка.	Комбини рованный урок.	Демонстрация.

						деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;				
11-12	Значение физической культуры. Эстафета.	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 деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Эстафетная палочка, кубики, скакалки.	Урок – соревнование. "Путешествие в страну здоровья"	Беседа. Наблюдение.
13-14	Учить технике бега.	2		Ходить под счёт	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	<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;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственному школьному содержанию занятий	Секундометр.	Урок – соревнование. Спортивный марафон.	Наблюдение.
15-17	Метание мяча.	3		правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<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, собственному школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи для метания. Рулетка.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
18	Значение физической культуры. Прыжки в высоту.	1		правильно выполнять основные движения в	приземляться в яму на две ноги	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	проявление особого интереса к новому, собственному школьному содержанию занятий;	Маты, стойки, планка.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.

				прыжках;		<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов;			
19	Прыжки в высоту.	1		Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности	Маты, стойки, планка.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.
20	Прыжки в высоту.	1		Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	<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 учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Маты, стойки, планка.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.
21	Прыжки в высоту.	1		правильно выполнять основные движения в прыжках;	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;	Маты, стойки, планка.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.
22-23	Прыжки в высоту.	2		правильно выполнять	приземляться в яму на	<u>Позн.</u> понимать и принимать	проявление особого интереса к новому,	Маты, стойки, планка.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

				основные движения в прыжках;	две ноги	цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			
24	Олимпийские игры. Прыжки в высоту.	1		правильно выполнять основные движения в прыжках;	Прыгать в полную силу	<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;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Маты, стойки, планка.	Урок – путешествие. Малые Олимпийские игры	Беседа. Наблюдение.

Подвижные игры-4 часа.

25	Определять разницу темпа бега. «Весёлые старты».	1		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<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	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	3 мяча, ракетки, клюшки, скакалки, лабиринт, гимнастические палки. Мяч волейбольный.	Беседа. Урок – соревнование. ЛУСиС (Ловкие, умелые, сильные и смелые).	Беседа. Наблюдение.
----	--	---	--	--	--	--	--	--	--	---------------------

						контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;				
26-28	Эстафета.	3		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 деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Баскетбольные мячи.	Урок – путешествие в страну «Баскетбол»	Демонстрация. Наблюдение.

Гимнастика-17 часов

29-30	Правила безопасности. Значение утренней гимнастики.	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	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Маты, инструкционные карточки, жетоны, мячи. Малые мячи. Канат.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.
-------	---	---	--	----------------------------	---	---	--	---	-----------------------	---------------------------

						решению в совместной деятельности <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				
31-32	Олимпийские игры. Акробатика.	2		Научиться выполнять акробатические упражнения	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	Инструкционные карточки, перекладина Гимнастические. Палки, маты, гантели. Жетоны	Урок - викторина. «Спортивный калейдоскоп».	Беседа. Демонстрация.
33	Равновесие.	1		Научиться выполнять	Выполнять	<u>Позн.</u>	проявление	Обручи, скакалки,	Страховка.	Наблюдение.

				строевые упражнения.	упражнения в равновесии	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	учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	канат, инструкционные карточки.		
34-36	Лазанье по канату,	3		лазать по гимнастической стенке, канату;	Выполнять упражнения	<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>	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Маты, инструкционные карточки, жетоны, гантели. Плакаты.	Урок – «Путешествие в сказку».	Наблюдение.

						задавать вопросы;				
37	Упоры. Висы.	1		лазать по гимнастической стенке, канату; упоры, висы	Выполнять упражнения	<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	Пеньки, мешочки, маты, инструкционные карточки, жетоны.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
38-39	Понятия: пережат. Навесная лестница.	2		лазать по гимнастической стенке;	Выполнять упражнения в равновесии	<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> формулирует	проявление особого интереса к новому, собственному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Маты, инструкционные карточки, скакалки, гантели, жетоны.	Комбинированный урок.	Проверка выполнения комплекса. Следить за техникой выполнения.

						ь собственное мнение;				
40-41	Понятие висы. Упражнения с мячами	2		лазать по гимнастической стенке, канату; упоры, висы	Выполнять упражнения	<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	Пеньки, жетоны, маты, инструкционные карточки.	Комбинированный урок.	Беседа. Наблюдение.
42-43	Лазанье по канату.	2		лазать по гимнастической стенке, канату;	Выполнять упражнения	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в новом учебном	проявление особого интереса к новому, собственному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Обручи, маты, гантели, жетоны.	Комбинированный урок.	Проверка выполнения комплекса.

						материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;				
44-45	Понятие гибкости. Упражнения с обручами.	2		Использование обруча как средства развития мышечного карсета	Кручение обруча. прыжок и чрез обруч. бег в обруче	<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;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Обручи, маты, гантели, жетоны	Урок – путешествие. Путешествие на «Чемпионат по гимнастике»	Проверка выполнения комплекса.
Подвижные игры-5 часов.										
46-47	Приёмы закаливания. Эстафета.	2		Изучить приемы закаливания и их воздействие на организм	максимальной скоростью до 60 м.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление	Баскетбольные мячи. Волейбольный мяч.	Урок – игра. Спортивный марафон.	Беседа. Демонстрация. Наблюдение.

						<p>собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;</p>	учебных мотивов;			
48-50	Игра «Перестрелка».	3		<p>владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;</p>	играть в перестрелку	<p><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</p>	<p>проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа</p>	Волейбольные мячи.	Урок – игра. «Спортивный калейдоскоп».	Наблюдение.
Лыжная подготовка 23 часа										
51-52	Техника безопасности. Передвижение ступающим шагом.	2		Правильно переносить лыжи	Правильно ухаживать за лыжами	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы,</p>	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение. Беседа.

						используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	занятий; проявление учебных мотивов;			
53-54	Температурный режим. Прохождение дистанции	2		Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<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;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение. Беседа.

55	История зарождения ходьбы на лыжах. Прохождение дистанции.	1		Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение. Беседа.
56-57	Повороты.	2		Передвигаться на лыжах	Передвигаться 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;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.

						осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;				
58	Повороты переступанием.	1		Передвигаться на лыжах	Передвигаться 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.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.
59-61	Зимние Олимпийские игры. Эстафета.	3		Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Лыжи. Флажки.	Урок – путешествие. Зимние Олимпийские игры.	Наблюдение. Беседа.

						Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности				
62-63	Скользкий шаг.	2		Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<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	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное представление о качествах хорошего ученика;	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Беседа.
64-66	«Слалом».	3		Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<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	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

						решению в совместной деятельности				
67	Встречная 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> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
68-69	Прохождение дистанции до 800 м.	2		Прохождение средней дистанции	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бег в среднем темпе.	<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	проявление особого интереса к новому, собственному школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

						е с учителем; <u>Коммун.</u> Договаривать ся и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;				
70-73	Линейная эстафета.	4		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<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	Лыжи. Флажки.	Комбинирова нный урок.	Наблюдение.
Подвижные игры 4 часа										
74	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, сформулиро ванные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Гимнастичес кие палки. Мячи.	Урок – игра.	Наблюдение.

						сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договаривать ся и приходить к общему решению в совместной деятельности				
75-76	Правила закаливания. Эстафета.	2		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<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	Баскетбольн ые мячи.	Комбинирова нный урок.	Наблюдение.
77	Эстафета с предметами.	1		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулиро ванные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u>	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Инструкцио нные карточки	Комбинирова нный урок.	Наблюдение.

						Договаривать ся и приходить к общему решению в совместной деятельности				
Легкая атлетика 22 часа										
78-80	Представление о пространстве: Низкий старт.	3		Понятие низкий старт	Правильно применять технику низкого старта	<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;	Волейбольн ый мяч.	Комбинирова нный урок.	Наблюдение.
81-82	Метание мяча в цель.	2		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	Мячи для метания Волейбольн ый мяч.	Комбинирова нный урок.	Наблюдение.

							учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;			
83-84	Метание в цель по подвижной цели.	2		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;	Малые мячи.	Урок – игра.	Наблюдение.
85-86	Метание мяча.	2		Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в	метать различные предметы и мячи на	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в	Малые мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

					метании;	дальность с места из различных положений	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;			
87	Челночный бег 3x10м.	1		Бегать на короткую дистанцию	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	<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; <u>Коммун.</u>	проявление особого интереса к новому, собственному школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи для метания. Волейбольный мяч.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

						Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;				
88	«Весёлые старты»	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> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Баскетбольные мячи, кубики.	Урок – соревнование.	Демонстрация.
89	Подтягивание.	1		Разновидности хватат при подтягивании	Правильно выполнять подтягивание.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление	Волейбольный мяч.	Урок – соревнование. Путешествие в страну «Силачей»	Сдача норматива.

						сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий			
90-91	Правила безопасности. Эстафета	2		Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	<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 представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Волейбольные мячи.	Урок – игра.	Беседа. Наблюдение.

92-93	Эстафета круговая	2		Применять правила навыки коллективизма на уроках легкой атлетики	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	<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	Малые мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
94-95	Поведение на воде.	2		Применять правила ТБ на воде	Соблюдать правила на занятиях по плаванию и в быту	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному	Мячи для метания. Секундомер.	Комбинированный урок.	Беседа. Наблюдение. Сдача норматива 30 метров, прыжок в длину с места.

						учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	содержанию занятий			
96-97	Бег на выносливость	2		Бегать на средние дистанции	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бег в среднем темпе.	<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; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундомер Метр Мячи для метания	Урок – соревнование. «Весенний марафон».	Наблюдение. Сдача норматива 1000 метров.

						действия;				
98-99	Прыжок в длину с разбега.	2		правильно выполнять основные движения в прыжках;	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.