

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Богградская средняя общеобразовательная школа»

Приложение к Адаптированной образовательной программе основного общего образования

для обучающихся с умственной отсталостью

Рабочая программа по предмету

**Физическая культура**

(2-4 класс)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету физическая культура во 2 классе разработана на основе программы для специальных общеобразовательных школ 8 вида под редакцией В.В.Воронковой. Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ «Боградская сош». В учебном году выделяется на изучение физической культуры 102 часа (34 недели по 3 часа).

**Цели:** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

**Задачи предмета:** - преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений; - укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата; - содействовать формированию у обучающихся правильной осанки; - готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм; - учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества; - воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность; Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока. Основополагающие принципы. - учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы); - адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний; - эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.); - создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности; - поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи; - контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим принципам относятся:- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»; - сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, ролевые функции); - стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику); - примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе. На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности. Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений.

Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях. Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Обучение предмету «Физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания обучающихся. Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся. Все уроки по физической культуре будут проводиться в спортивном и гимнастическом залах, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. -постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока; - чередование различных видов упражнений; - подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся. Направления коррекционной работы: - совершенствование движений и сенсорного развития; - развитие пространственных представлений ориентации; - формирование общественных представлений о свойствах предметов; - умение работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму; - развитие наглядно-образного мышления;- развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями); - коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы Содержание программы.

Урок физической культуры включает следующие разделы. I. Теоретические основы знаний: Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. II. Практическое овладение двигательными умениями и навыками. Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, акробатика (элементы), общая физическая подготовка, подвижные игры. В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений. Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений. Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных

региональных и климатических условий учителям разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы. Содержание программного материала по предмету в 1 классе. Основы знаний. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Гимнастика. Основная стойка. Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!». Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Элементы акробатических упражнений. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Лазанье. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Висы. Упор в положении присев и лежа на матах. Равновесие. Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. Легкоатлетические упражнения Ходьба. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. Бег. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба). Прыжки. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Метание. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Общая физическая подготовка. Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации). Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Занятия на тренажерах. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир. Подвижные и коррекционные игры. «Слушай сигнал», «Космонавты», «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты», «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит», Снайпер», «К Деду Морозу в гости

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		2 кл.
1	Теоретические основы знаний:	В процессе урока
2	Гимнастика с (элементами акробатики)	18

3	Легкоатлетические упражнения	21
4	ОФП	30
5	Подвижные и коррекционные игры	30
	ИТОГО	99

Планируемые результаты освоения обучающимися предмета «Физическая культура» во 2 классе. Достаточный уровень. - знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; - знать понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; - выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок; - выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке; - выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки; - выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне; - выполнять повороты по ориентирам; - выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»; - выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов; - выполнять группировку лежа на спине и стоя на коленях; - выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках); - ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м; - медленно бегать с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений; - выполнять броски и ловлю мячей; - выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой; - выполнять прыжок в длину с места в ориентир; - выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); - выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). В целях контроля в 1 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: выполнение основной стойки, построение в колонну по одному, равнение в затылок; ходьба в заданном направлении в медленном темпе, медленный бег с сохранением осанки; ходьба по коридору шириной 20см; правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение: - как ученик овладел основами двигательных навыков; - как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата; - как понимает и объясняет разучиваемое упражнение; - как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения; - как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию; - как относится к урокам; - каков его внешний вид; - соблюдает ли дисциплину. Отслеживается продвижение обучающихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками.

Базовые учебные действия (БУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
Регулятивные	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
<b>Уровень</b>	<b>Критерии оценивания</b>
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике
III уровень (ниже среднего)	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений

#### Календарно- тематическое планирование

№	Дата	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Формирующие УУД или БУД	Тип урока
1		Техника безопасности на уроках физкультуры. Построение в одну	1	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Изучение нового материала и первичного закрепления

		шеренгу.			
2		Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.	1	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Изучение нового материала и первичного закрепления
3		Медленный бег с сохранением осанки. Игра «Слушай сигнал».	1	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Комбинированный
4		Перебежки группами и по одному. Прыжки в длину с места.	1	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Изучение нового материала и первичного закрепления
5		Медленный бег. Игра «Запомни порядок».	1	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Комплексного применения знаний и умений
6		Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках	1	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Изучение нового материала и первичного закрепления
7		Чередование ходьбы и бега.	1	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании	Комплексного применения знаний и умений
8		Медленный бег с сохранением осанки в колонне. Прыжки в длину с места.	1	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Комплексного применения знаний и умений
9		Чередование ходьбы и бега. Прыжки в длину с места.	1	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании	Комбинированный
10		Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге. Подвижные игры с мячом.	1	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Изучение нового материала и первичного закрепления
11		Прыжки в длину с места. Игра «Космонавты».	1	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Комплексного применения знаний и умений
12		Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	1	Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности	Обобщения и систематизации знаний и умений
13		Повороты по ориентирам. Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе.	1	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Изучение нового материала и первичного закрепления
14		Эстафеты с предметами.	1	Развитие навыков коммуникативного общения	Игровой
15		Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Перебежки группами.	1	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Изучение нового материала и первичного закрепления
16		Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Прыжки в длину с места.	1	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей	Комплексного применения знаний и умений
17		Бег 30м. Подвижные игры с мячом	1	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Комбинированный
18		Эстафеты с предметами.	1	Развитие навыков коммуникативного общения	Игровой

19		Выполнение команд «Встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали».	1	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Изучение нового материала и первичного закрепления
20		Передвижение на четвереньках. Игры на внимание.	1	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Изучение нового материала и первичного закрепления
21		Перестроение из 1 шеренги в круг, взявшись за руки. Комплекс упражнений с м/мячами.	1	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Изучение нового материала и первичного закрепления
22		Упражнения на осанку. Подлезание под препятствие.	1	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Обобщение и систематизация знаний и умений
23		Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Комплексного применения знаний и умений
24		Повороты по ориентирам. Подлезание под препятствие.	1	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Обобщение и систематизация знаний и умений
25		Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы.	1	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Обобщения и систематизация знаний и умений
26		в колонне заучителем. Занятия на тренажерах. Медленный бег с сохранением осанки.	1	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Комплексного применения знаний и умений
27		Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Подвижные игры с мячом.	1	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Изучение нового материала и первичного закрепления
28		ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической скамейке.	1	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Изучение нового материала и первичного закрепления
29		Строевые упражнения. Занятие с большими мячами.	1	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Комплексного применения знаний и умений
30		Подлезание под препятствие. Игра «Петрушка».	1	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Обобщение и систематизация знаний и умений
31		Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. Занятия на тренажерах.	1	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Комплексного применения знаний и умений
32		Лазание по скамейке. Перелезание через скамейку с опорой на одну руку	1	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Изучение нового материала и первичного закрепления
33		Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Подвижные игры с мячом.	1	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Изучение нового материала и первичного закрепления

34		Занятия на тренажерах.	1	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Комплексного применения знаний и умений
35		Учить группировке лежа на спине, в упоре стоя на коленях	1	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Изучение нового материала и первичного закрепления
36		Совершенствовать группировку лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	1	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе акробатических упражнений	Комплексного применения знаний и умений
37		Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Изучение нового материала и первичного закрепления
38		Эстафеты с предметами	1	Развитие навыков коммуникативного общения	Игровой
39		Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Ходьба по скамейке с различным положением рук.	1	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Изучение нового материала и первичного закрепления
40		Подвижные игры с мячом.	1	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Игровой
41		Эстафеты с предметами.	1	Развитие навыков коммуникативного общения	Игровой
42		Ходьба парами, взявшись за руки. Перебежки группами.	1	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Изучение нового материала и первичного закрепления
43		Эстафеты с преодолением препятствий.	1	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Игровой
44		Равновесие на гимнастической скамейке. Упражнения с м/мячами.	1	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Изучение нового материала и первичного закрепления
45		Упражнения с м/мячами. Равновесие на скамейке	1	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Комплексного применения знаний и умений
46		Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с бегом.	1	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей	Обобщение и систематизация знаний и умений
47		Строевые упражнения. Ходьба по коридору 20см.	1	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений в равновесии	Изучение нового материала и первичного закрепления
48		ОРУ через игру. Эстафеты с мячами.	1	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Игровой
49		Стойка на носках (3- 4с).	1	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Изучение нового материала и первичного закрепления
50		Эстафеты с предметами.	1	Развитие навыков коммуникативного общения	Игровой
51		Ходьба по заданным направлениям в	1	Коррекция процессов памяти на основе	Изучение нового материала и

		медленном темпе.		упражнений в запоминании	первичного закрепления
52		Произвольное лазание по скамейке.	1	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Обобщение и систематизация знаний и умений
53		Медленный бег с сохранением осанки.	1	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Обобщение и систематизация знаний и умений
54		Перебежки группами и по одному.	1	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Изучение нового материала и первичного закрепления
55		Строевые упражнения. Ходьба в чередовании с бегом (15м- 15м).	1	Коррекция слухового восприятия на основе упражнений в различении	Обобщение и систематизация знаний и умений
56		Прыжки в длину с мест	1	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Изучение нового материала и первичного закрепления
57		Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Прыжки в длину с места.	1	Коррекция образной памяти на основе упр. в установлении логических связей	Актуализация знаний и умений
58		Учить метанию м/мяча. Прыжки в длину с места.	1	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Комбинированный
59		Совершенствовать метание м/мяча с места правой и левой рукой.	1	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Комплексного применения знаний и умений
60		Чередование бега с ходьбой до 30м.	1	Коррекция пространственно -временных отношений на основе тренировочных упражнений	Контроля и коррекции знаний и умений
61		Бег 30м - учет.	1	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Контроля и коррекции знаний и умений
62		Эстафеты с элементами лазанья и перелезаний.	1	Развитие навыков коммуникативного общения	Игровой
63		Прыжки в длину с места - учет	1	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Контроля и коррекции знаний и умений
64		Эстафеты с предметами.	1	Развитие навыков коммуникативного общения	Игровой
65		Метание м/мяча с места правой и левой рукой - учет	1	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Контроля и коррекции знаний и умений
66		Подвижные игры с мячом.	1	Коррекция эмоционально -волевой сферы воспитанников	Актуализация знаний и умений
67		Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Подвижные игры с мячом	1	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Изучение нового материала и первичного закрепления
68		Занятия на тренажерах.	1	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации	Комплексного применения знаний и умений

				движений	
69		Учить группировке лежа на спине, в упоре стоя на коленях	1	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Изучение нового материала и первичного закрепления
70		Совершенствовать группировку лежа на спине, в упоре стоя на коленях	1	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе акробатических упражнений	Комплексного применения знаний и умений
71		Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Изучение нового материала и первичного закрепления
72		Эстафеты с предметами.	1	Развитие навыков коммуникативного общения	Игровой
73		Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Ходьба по скамейке с различным положением рук.	1	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Изучение нового материала и первичного закрепления
74		Подвижные игры с мячом	1	Коррекция эмоционально -волевой сферы воспитанников	Игровой
75		Эстафеты с предметами	1	Развитие навыков коммуникативного общения	Игровой
76		Ходьба парами, взявшись за руки. Перебежки группами.	1	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Изучение нового материала и первичного закрепления
77		Эстафеты с преодолением препятствий.	1	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Игровой
78		Равновесие на гимнастической скамейке. Упражнения с м/мячами	1	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Изучение нового материала и первичного закрепления
79		Упражнения с м/мячами. Равновесие на скамейке.	1	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Комплексного применения знаний и умений
80		Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с бегом	1	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей	Обобщение и систематизация знаний и умений
81		Строевые упражнения. Ходьба по коридору 20см.	1	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений в равновесии	Изучение нового материала и первичного закрепления
82		ОРУ через игру. Эстафеты с мячами	1	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Игровой
83		Стойка на носках (3- 4с).	1	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Изучение нового материала и первичного закрепления
84		Эстафеты с предметами	1	Развитие навыков коммуникативного общения	Игровой
85		Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	1	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Изучение нового материала и первичного закрепления
86		Произвольное лазание по скамейке.	1	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Обобщение и систематизация знаний и умений

87		Медленный бег с сохранением осанки.	1	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Обобщение и систематизация знаний и умений
88		Перебежки группами и по одному.	1	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Изучение нового материала и первичного закрепления
89		Строевые упражнения. Ходьба в чередовании с бегом (15м- 15м).	1	Коррекция слухового восприятия на основе упражнений в различении	Обобщение и систематизация знаний и умений
90		Прыжки в длину с места.	1	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Изучение нового материала и первичного закрепления
91		Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Прыжки в длину с места	1	Коррекция образной памяти на основе упр. в установлении логических связей	Актуализация знаний и умений
92		Учить метанию м/мяча. Прыжки в длину с места.	1	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Комбинированный
93		Совершенствовать метание м/мяча с места правой и левой рукой.	1	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Комплексного применения знаний и умений
94		Чередование бега с ходьбой до 30м	1	Коррекция пространственно -временных отношений на основе тренировочных упражнений	Контроля и коррекции знаний и умений
95		Бег 30м - зачет.	1	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Контроля и коррекции знаний и умений
96		Эстафеты с элементами лазанья и перелезаний.	1	Развитие навыков коммуникативного общения	Игровой
97		Прыжки в длину с места - зачет	1	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Контроля и коррекции знаний и умений
98		Эстафеты с предметами.	1	Развитие навыков коммуникативного общения	Игровой
99		Метание м/мяча с места правой и левой рукой - зачет.	1	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Контроля и коррекции знаний и умений
100		Бег 500 м- зачет	1	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Контроля и коррекции знаний и умений
101		Эстафеты с предметами.	1	Развитие навыков коммуникативного общения	Игровой
102		Эстафеты с предметами.	1	Развитие навыков коммуникативного общения	Игровой

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Примерной программы общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов; В.И.Лях, А.А.Зданевич.
2. Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ "Богградская СОШ".

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

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу; обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости; формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми; обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### **УМК учителя**

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 кл., - Просвещение, 2008 г.

Г.Ю.Фокин., Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы, «Школьная пресса», 2003 г.

Л.Д.Глазырина, Т.А.Лопатик, Методика преподавания физической культуры 1-4 классы, «Владос», 2002 г.

### **УМК ученика**

Лях В.И., Физическая культура 1-4 класс., - просвещение, 2012 г.

### **Общая характеристика учебного предмета**

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2011г.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

В **базовую** часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменена кроссовой из-за отсутствия лыжной базы). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается. **Вариативная часть** включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич).

Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

### **Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

#### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; •организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; • управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Содержание начального общего образования по учебному предмету**

**3,4 класс 102 часа**

### **Знания о физической культуре 3 часа**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### **Способы физкультурной деятельности 3 часа**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время кроссовой подготовки. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Гимнастика с основами акробатики 18 часов**

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема.

#### **Легкая атлетика 21 час**

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

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

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

### **Кроссовая подготовка, мини-футбол 21 час**

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.  
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.  
в) тактические действия в защите и нападении  
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

### **Подвижные игры 21 час**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол 12 часов:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Волейбол 12 часов:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Раздел программы по физической культуре для 1 – 4 кл. ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).**

**Раздел программы гимнастика с основами акробатики ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).**

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<b>Личностные</b>	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
<b>Регулятивные</b>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<b>Познавательные</b>	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.

<b>Коммуникативные</b>	- уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
------------------------	---

Раздел программы лёгкая атлетика ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<b>Личностные</b>	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
<b>Регулятивные</b>	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<b>Познавательные</b>	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
<b>Коммуникативные</b>	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Раздел программы подвижные игры на основе баскетбола и волейбола ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
--------------------------------------	-----------

<b><i>Личностные</i></b>	- мотивационная основа на занятия подвижными играми; -учебно-познавательный интерес к занятиям подвижным играм.
<b><i>Регулятивные</i></b>	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
<b><i>Познавательные</i></b>	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
<b><i>Коммуникативные</i></b>	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

### 3,4 класс

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол; составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

### Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				14	12	10 – и ниже
Прыжок в длину с места, см	145 – 150	131 – 144	120 – 130	138 – 148	126 – 137	113
Бег 30 м с высокого старта, с	5,1 – 5,6	6,3 – 5,9	6.8	5.8	6,0 – 6,9	7.0
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Челночный бег 3X10м	8.8	9.9-9.3	10.2	9.3	10.3-9.7	10.8

### Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;  
планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	<b>77</b>	81	<b>81</b>	<b>81</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре, техника безопасности	В процессе урока	В процессе урока	<b>В процессе урока</b>	<b>В процессе урока</b>
1.2	Общие развивающие упражнения	В процессе урока	В процессе урока	<b>В процессе</b>	<b>В процессе урока</b>

				урока	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	<b>18</b>	<b>18</b>
1.4	Подвижные игры	18	18	<b>18</b>	<b>18</b>
1.5	Легкоатлетические упражнения	21	21	<b>21</b>	<b>21</b>
1.6	Кроссовая подготовка, мини-футбол	21	21	<b>21</b>	<b>21</b>
2	Вариативная часть	22	24	<b>24</b>	<b>24</b>
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	11	12	<b>12</b>	<b>12</b>
2.2	Подвижные игры с элементами волейбола	11	12	<b>12</b>	<b>12</b>
	<b>ИТОГО:</b>	99	102	<b>102</b>	<b>102</b>

#### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

<b>4.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
4.1.	Козел гимнастический	П

4.2.	Канат для лазанья	П
4.3.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.4.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.5.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
4.6.	Палка гимнастическая	К
4.7.	Скакалка детская	К
4.8.	Мат гимнастический	П
4.9.	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.10.	Кегли	К
4.11.	Планка для прыжков в высоту	Д
4.12.	Стойка для прыжков в высоту	Д
4.13.	Рулетка измерительная	П
4.14.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
4.15.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
4.16.	Сетка волейбольная	Д
4.17.	Аптечка	Д
4.18.	Параллельные брусья	К

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект;

П – комплект.

Календарно-тематическое планирование 3,4 класс

№ П/П	Раздел	Тема урока	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС УУД	Дата проведения
1	2	3	4	5
1-2	Лёгкая атлетика (11 ч)	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ.	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p>	
3		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30,60 м). Игра «Команда быстроногих»	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	
4		Бег на результат (30, 60 м). Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p>	
5		Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег ,3x10м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	

			<p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	
6		<p>Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	
7		<p>Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два Мороза»</p>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	
8		<p>Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника»</p>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p>	
9		<p>Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка»</p>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том</p>	

			числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	
10		Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно - силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
11		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком»	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	
12	Кроссовая подготовка (11 ч)	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше».	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
13		Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше».	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	

14		Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
15		Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву».	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	
16-17		Бег по пересеченной местности. Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки».	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
18		Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза».	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
19-20		Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Гуси-лебеди». Бег по пересеченной	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для	

		местности	регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
21		Бег по пересеченной местности. Бег (7 мин) Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (90 м – бег, 90 м – ходьба). Игра «Рабки и рыбки».	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
22		Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди».	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
23	Подвижные игры с элементами волейбола (12 ч)	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
24		Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	
25		Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
26		Обучение подаче мяча двумя руками	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.	

		из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол	<i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	
27		Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
28		Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	
29-30		Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	
31-32		Совершенствование дальней подачи через сетку. Ловля мяча через сетку. Игра «Пионербол»	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
33		Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции	

			своего действия.	
34		Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
35	Гимнастика с основами акробатики (18 ч)	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений. Разучивание игры «Догонялки на марше»	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	
36		Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»	<i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	
37		Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	
38		Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка картофеля»	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
39		Совершенствование выполнения упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	

		ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях		
40		Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна»	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	
41		Контроль за развитием двигательных качеств; наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	
42		Развитие координации в ходьбепротивоходом «змейкой», Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, смирно!»	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	
43		Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены».	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
44-45		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно	

		элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Западня».	воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	
46		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Подвижная игра «Маскировка в колоннах»	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	
47-48		Перестроение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок!»	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
49-50		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну. Игра «Не ошибись!»	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
51		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа,	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	

		подтягиваясь руками. Игра «Резиночка»		
52		Передвижения по диагонали, противходом, «змейкой». Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты».	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и своей в совместной деятельности.	
53	Подвижные игры (18 ч)	Игры «космонавты», «Разведчики и часовые».	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	
54-55		Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
56-57		Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и своей в совместной деятельности.	
58-59		Игры «Прыгуны и пятнашки», «Зяц, сторож», Жучка». Эстафеты.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и	

			взаимодействии.	
60-61		Игры «Вышибала», «Удочка», «Медведь во бору». Эстафета с предметами.	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	
62-63		Игры «Двусторонние вышибало», «Зайцы в огороде». Эстафета с предметами.	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и своей в совместной деятельности.	
64-65		Игры «Двойная перестрелка», «Мышеловка», «Невод». Эстафета «Веревочка под ногами».	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
66-67		Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Эстафеты с мячами.	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	
68-69		Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Эстафеты с мячами.	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и своей в совместной деятельности.	

70		Игры «Футбольный снайпер», «Парашютисты». Эстафеты с предметами.	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	
71	Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч)	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
72		Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
73		Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	
74		Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и скорости ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	
75		Развитие двигательных качеств,	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных	

		<p>выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»</p>	<p>задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	
76		<p>Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»</p>	<p><i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	
77		<p>Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»</p>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p>	
78		<p>Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антывышибалы»</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов</p>	
79		<p>Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей»</p>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p>	
80		<p>Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в</p>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p>	

		КОЛЬЦО»	
81		Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.
82		Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.
83	Лёгкая атлетика (10 часов)	Бег на скорость (30,60 м). Упражнения на развитие скорости. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов
84		Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Игра «Бездомный заяц»	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и своей в совместной деятельности.
85-86		Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30,60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод».	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие п/е его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совмес-ой деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные кач-ва лич-ти и управляют своими эмоциями в различных нестандартных сит-ях
87		Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10м	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь

		Совершенствование прыжков через низкие барьеры	для регуляции своего действия.	
88		Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	
89		Контроль за развитием двигательных качеств: метание мяча на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и своей в совместной деятельности.	
90		Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком».	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	
91		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	
92		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров»	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	

			достижении поставленных целей	
93	Кроссовая подготовка (10 ч)	Контроль, за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Равномерный бег (4 мин). Игра мини-футбол	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	
94		Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (5 мин). Преодоление препятствий. м\ф обучение передаче и прием мяча ногой в паре на месте и в движении. Игра мини-футбол	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и своей в совместной деятельности.	
95-96		Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (6 мин). Преодоление малых препятствий. м\ф совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	
97-98		Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (7 мин). м\ф совершенствование ведения мяча разными способами с остановками. Игра мини-футбол по сигналу.	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	
99 - 100		Равномерный бег (8 мин) Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенечки» м\ф ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	
101		Равномерный бег (9 мин) Чередование ходьбы и бега (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной	

		буксире». м\ф совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками.	задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	
102		Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы».	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	

