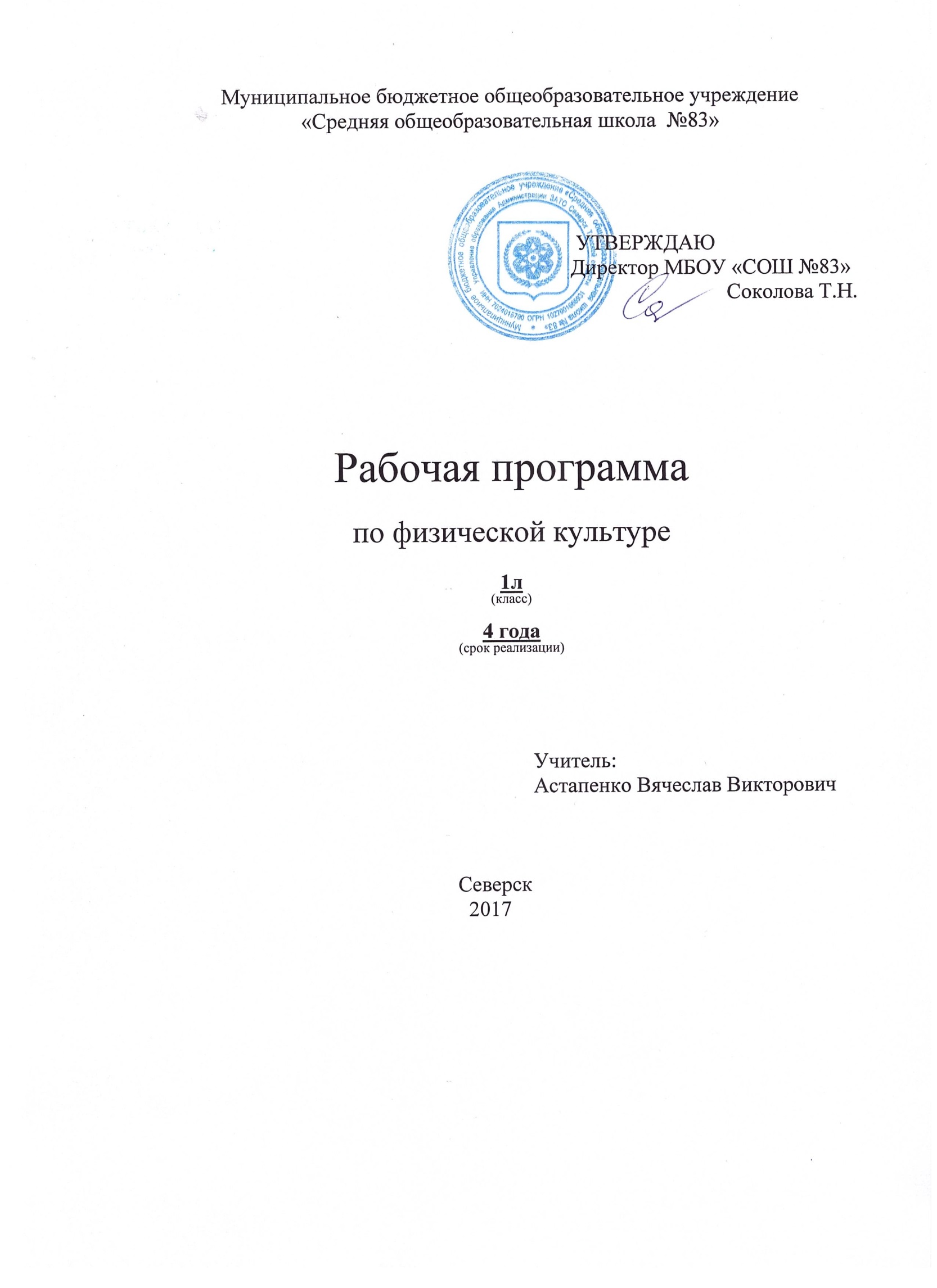
****

**ВАРИАНТ 5.2  
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Рабочая программа по Физической культуре разработана на основе:***

1. Программы Минобрнауки РФ: Начальное общее образование(авторская программа В.И. Ляха и А. А. Зданевича), утвержденной МО РФ, в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.
2. Приказа Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 г. №1598 «Об утверждении Федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

***Характеристика детей с ТНР***

Дети с тяжелыми нарушениями речи — это особая категория детей с отклонениями в развитии, у которых сохранен слух, первично не нарушен интеллект, но наблюдается различной степени речевая дисфункция, влияющая на становление психики.

Становление речи у такого ребенка затруднено и требует большего времени для овладения родным языком: развитие фонематического слуха и формирование навыков произнесения звуков родного языка, совладение словарным запасом и правилами синтаксиса, понимание смысла произносимого.

Речевые нарушения могут затрагивать различные компоненты речи: звукопроизношение (снижение внятности речи, дефекты звуков), фонематический слух (недостаточное овладение звуковым составом слова), лексико-грамматический строй (бедность словарного запаса, неумение согласовывать слова в предложении).

У детей с тяжелой речевой патологией отмечается недоразвитие всей познавательной деятельности (восприятие, память, мышление, речь), особенно на уровне произвольности и осознанности. Интеллектуальное отставание имеет у детей вторичный характер, поскольку оно образуется вследствие недоразвития речи, всех ее компонентов.

Большинство детей с нарушениями речи имеют двигательные расстройства. Они моторно неловки, неуклюжи, характеризуются импульсивностью, хаотичностью движений. Дети с речевыми нарушениями быстро утомляются, имеют пониженную работоспособность. Они долго не включаются в выполнение задания.

Отмечаются отклонения и в эмоционально-волевой сфере. Таким детям присущи нестойкость интересов, пониженная наблюдательность, сниженная мотивация, замкнутость, негативизм, неуверенность в себе, повышенная раздражительность, агрессивность, обидчивость, трудности в общении с окружающими, в налаживании контактов со своими сверстниками.

***Цель реализации программы***

*Ф*ормирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

***Дополнительные задачи реализации:***

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
* Овладение ребенком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
* Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
* Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
* Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
* Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
* Формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
* Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
* Развитие кинестетической и кинетической основы движений.
* Преодоление дефицитарности психомоторной сферы.
* Совершенствование информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

***Система оценки***

Оценка знаний и умений обучающихся по физической культуре — в 1 классе безоценочная система.

***Место в курсе***

Данная программа определяет начальный этап непрерывного курса физической культуры (с 1 по 10 класс), разрабатываемого с позиций усиления общекультурного звучания и повышения его значимости для формирования личности подрастающего человека.

В Федеральном базисном образовательном плане на изучение физической культуры в 1 классе начальной школы отводится 3 часа в неделю, всего 99 часов.

***Результаты освоения курса***

*Личностные результаты:*

– Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества.

– Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

– Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

– Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

– Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

– Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

– Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

– Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Предметные результаты:*

– Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной  учебы и социализации.

– Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

– Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

– Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

– Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.

– Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

*Метапредметные результаты:*

– Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

– Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

– Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

– Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

– Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

– Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Универсальные учебные действия:*

*Обучающиеся должны знать:*

* Соотнесение известного и неизвестного.
* Планирование.
* Оценку.
* Способность к волевому усилию.

*Обучающиеся должны уметь:*

* Формулировать цель.
* Выделять необходимую информацию.
* Структурировать.
* Выбирать эффективные способы решения учебной задачи.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

* Основам общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.
* Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность.
* Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.
* Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**(для начальной ступени образования)**

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура.*** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

***Из истории физической культуры.*** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Первоначальные сведения об Олимпийских играх.

***Физические упражнения***. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Что такое координация движений. Что такое ритм и темп, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.*** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность:***

* комплексы физических упражнений для утренней зарядки;
* физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
* комплексы упражнений на развитие физических качеств;
* комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики:***

* *Организующие команды и приемы*. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
* *Акробатические упражнения*. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.
* *Акробатические комбинации*. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
* *Упражнения на низкой гимнастической перекладине*: висы, перемахи.
* *Гимнастическая комбинация*. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
* *Опорный прыжок*: с разбега через гимнастического козла.
* *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Легкая атлетика:***

* *Беговые упражнения*: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
* *Прыжковые упражнения*: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;
* *Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.
* *Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки:***

*Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.*

***Подвижные и спортивные игры:***

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол*: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Настольный теннис:* жонглирование мяча на ракетке, подача мяча, отбивание мяча, передвижения у стола, игра на счет.

**Общеразвивающие упражнения**

***На материале гимнастики с основами акробатики***.

*Развитие гибкости*: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации*: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа и сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

*Развитие силовых способностей*: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотом вправо и влево), прыжки вверх—вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

***На материале легкой атлетики.***

*Развитие координации*: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты*: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***На материале лыжных гонок***.

*Развитие координации*: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух—трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

*Знакомство обучающихся с достижениям спортсменов родного края* (национальные, региональные, этнокультурные особенности).

**Содержание коррекционной работы**

Основная идея программы по физической культуре состоит в том, что наряду с обеспечением общеобразовательной подготовки она включает коррекционную работу в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, направленную на:

* реализацию комплексной помощи обучающимся с нарушениями речевого развития, относящимся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);
* коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, а также на их социальную адаптацию;
* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации; формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
* формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами; развитие умений включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна; формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); развитие кинестетической и кинетической основы движений; преодоление дефицитарности психомоторной сферы; развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Программа коррекционной работы предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющие учитывать особые образовательные потребности детей с ОВЗ посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса (ФГОС НОО (приказ Минобрнауки РФ от 22 сентября 2011 г. № 2357).

В связи с современной тенденцией интеграции детей в современную среду программа преследует двоякую цель — определение содержания и организации коррекционной работы по устранению (или минимилизации) проявлений речевой патологии и ее вторичных отклонений при сохранении цензового уровня начального образования. Таким образом, обучающимся с ТНР, предоставляются равные возможности получения начального общего образования по физической культуре.

В программе по физической культуре для обучающихся с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включение речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Задачи поставленные перед физической культурой могут быть решены только при воздействии на обучающихся всей системы физического воспитания: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах), внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* + реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса, региональными климатическими условиями и особенностями образовательного учреждения;
  + реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
  + соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
  + расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
  + усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одной возрастной группы обучающихся, учитель должен стремиться предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Коррекционные задачи решаются на каждом уроке, на каждом спортивном празднике или мероприятие, в процессе всего учебного года.

В данной программе по сравнению с программой массовой школы ограничены упражнения на скорость, выносливость и силу, уменьшены дисциплины в беге и т. д. дополнительно введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на протяжении всего курса обучения. Особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения.

На уроках ведется работа над правильным речевым дыханием (развитие просодической стороны речи). Применяются специальные упражнения на выработку сильной воздушной струи. Например, передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвигание шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т. д. Воспитанники обучаются выполнять дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Известно, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Особое внимание следует уделять упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки. гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки.

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт.

У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.), темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных предметов, организацию урока. Обязательно включаем работу двумя руками, поочередно, правой или левой и вместе обеими руками. Проводятся разнообразные игры и упражнения по формированию сложнокоординированных движений рук. Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные и простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира — предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений важно использовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования и т. д.

Кроме коррекционных упражнений обязательно включаем в работу корригирующие упражнения на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота.

Занятия и отдельные упражнения корригирующей направленности используются для «подтягивания» отстающих качеств и совершенствования телосложения; основным содержанием этих занятий являются соответствующие упражнения и специальные комплексы упражнений (например, комплекс ОРУ по коррекции осанки). Физические упражнения корригирующей направленности представляют собой упражнения преимущественно локального или регионального воздействия (например, упражнения для развития мышц кисти, мышц спины, мышц пресса и т. д.).

Регулирование нагрузки при выполнении корригирующих упражнений может осуществляться за счет изменения количества повторений упражнения и количества подходов при повторном его выполнении; изменения продолжительности выполнения упражнения и времени отдыха между их выполнением; изменением величины внешних отягощений и скорости выполнения упражнения; изменений амплитуды и траекторий движений, входящих в упражнение. Контроль за регулированием нагрузки в процессе занятий осуществляется с помощью частоты сердечных сокращений и самочувствия. При оптимальной величине нагрузки выполненного упражнения частота сердечных сокращений восстанавливается к концу первой минуты отдыха; при оптимальной величине нагрузки не отмечается появление слабости и нарушение координации движений, болевых ощущений в мышцах и обильного потоотделения.

Большинство занятий должны проводиться на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с ослабленной общей физической подготовкой и различными заболеваниями.

Все обучающиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки.

В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к специальной группе (СМГ). От участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во внеурочное время, которые проводятся при поликлиниках по месту жительства со специальной программой медицинскими работниками.

Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача. Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

*Содержание курса:*

Раздел «Легкая атлетика и кроссовая подготовка» (9 ч).

Раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (10 ч).

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» (13 ч).

Раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (11 ч).

Раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (9 ч).

Раздел «Легкая атлетика и кроссовая подготовка» (14 ч).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В результате изучения курса «Физическая культура»:

– у обучающихся формируются первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной  учебы и социализации;

– обучающиеся овладевают умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

– у обучающихся формируется навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

– обучающиеся взаимодействуют со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– обуающиеся выполняют простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– обучающиеся выполняют технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**ВАРИАНТ 7.2  
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются ***общие задачи учебного предмета***:

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

***С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:***

* познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
* формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
* формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
* учить имитировать движения спортсменов;
* формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

***Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета***

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

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

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

***Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы***

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

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

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

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

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарным знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Учитель по предмету «Физическая культура» должен взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса. Взаимодействие с учителем начальных классов необходимо по предмету «Окружающий мир», где школьник также получает знания о здоровом образе жизни. Учитель начальных классов использует на уроках физминутки, которые могут быть подобраны совместно. Педагог-психолог вместе с учителем по предмету «Физическая культура» могут работать над совершенствованием системы произвольной регуляции деятельности. Педагог-психолог может обосновать индивидуальный подход к обучающимся.

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

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

1. У обучающихся разные двигательные возможности, которые не должны становиться объектом критики со стороны педагога и одноклассников.
2. Повышенная возбудимость часто определяет плохое поведение на уроках. В данном случае б*о*льшую эффективность могут иметь парадоксальные реакции со стороны педагога – снижение громкости голоса при командах, включение дополнительных релаксационных упражнений, переключение плохо ведущих себя детей на другие виды деятельности (сходить, принести и т.п.).
3. С одной стороны, обучающимся необходима частая смена видов деятельности, с другой – они не могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, поэтому о следующем виде занятий следует предупреждать приблизительно за минуту до завершения текущего.
4. Следует чередовать двигательные упражнения с устными опросами, во время которых определяется овладение новой терминологией, а также происходит обучение высказыванию своих потребностей (устал, болит и т.п.).
5. Обучающиеся с ЗПР часто имеют различную неврологическую, соматическую патологию, требующую соблюдения определенных правил и ограничений в физических нагрузках. Поэтому учитель по предмету Физическая культура должен иметь представление о состоянии здоровья обучающихся, соблюдать индивидуальный подход.
6. При формировании подгрупп для подвижных игр следует создавать условия для равенства возможностей команд, не допуская постоянного успеха одних и неуспеха других.

***Место предмета в учебном плане***

Приведенная примерная рабочая программа составлена на 99 часов (по 3 часа в неделю при 33 учебных неделях).

Количество часов, отводимых на изучение учебного предмета «Физическая культура» может корректироваться в рамках предметной области «Физическая культура» с учётом психофизических особенностей обучающихся[[1]](#footnote-1).

***Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета***

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

***Личностные результаты*** освоения ПРП для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

* положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
* интересе к новому учебному материалу;
* ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
* навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
* овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
* развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

***Метапредметные результаты*** освоения ПРП для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

***Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:***

* понимать смысл инструкций;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
* различать способы и результат действия;
* принимать активное участие в коллективных играх;
* адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
* вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

***Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:***

* принимать участие в работе парами и группами;
* адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
* активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

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

***Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:***

– организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);

– задать вопрос учителю при непонимании задания;

– сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

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

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

– в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;

– в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

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

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

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

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

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания по физической культуре**

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

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

**Физическое совершенствование**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика.**

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

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

*Опорный прыжок*:имитационные упражнения.

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

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

**Лёгкая атлетика.**

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

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в горизонтальную цель.

**Лыжная подготовка**. Передвижение на лыжах; торможение.

**Плавание.**Подводящие упражнения:вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Игры в воде.

**Подвижные игры и элементы спортивных игр**

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

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

*На материале лыжной подготовки:* упражнения на выносливость и координацию.

*Подвижные игры разных народов.*

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

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

*Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

**Адаптивная физическая реабилитация**

**Общеразвивающие упражнения.**

**На материале гимнастики.**

*Развитие гибкости:*широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

**На материале лёгкой атлетики.**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

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

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

**На материале лыжных гонок.**

*Развитие координации*:перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

**На материале плавания.**

*Развитие выносливости:* работа ног у вертикальной поверхности, скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

**Коррекционно-развивающие упражнения**

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

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

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки*: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

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

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

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.*

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

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

*Прыжки*: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов*: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

*Равновесие*: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание*: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.  
  
**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ**

В качестве учебно-методического обеспечения работы с детьми можно использовать следующие методические разработки и пособия:

Тригер Р.Д. Физическая культура. Программа // Программы для специальных общеобразовательных школ и классов VII вида. Начальные классы 1–4. М.: Парадигма, 2012.

Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе. Методическое пособие / Г.П. Болонов. – М.: Сфера, 2005.

Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1–5 классы / Н.И. Дереклеева. – М. : ВАКО, 2004.

Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры. 1–4 классы: Сценарии и методика проведения. Игры со снегом и на снегу. Игры на лыжах и коньках. Игры с использованием санок / А.Ю. Патрикеев. – М. : ВАКО, 2009.

***Материальное обеспечение***

Овладение обучающимися с ЗПР физической культуройпредполагает коррекцию двигательных навыков в процессе спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

В конце 1 класса обучающийся:

* знает основы здорового образа жизни (правила личной гигиены, значение физической культуры для здоровья);
* выполняет основные виды движений (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание);
* выполняет строевые действия;
* выполняет движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;
* выполняет различные упражнения с мячом;
* сохраняет равновесие при выполнении элементарных упражнений по акробатике;
* выполняет спортивные упражнения с лыжами;
* выполняет упражнения в воде;
* имитирует движения спортсменов.

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

**ВАРИАНТ 8.2  
Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (вариант для детей с РАС), ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту «Школа России». Программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы ОУ, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура». Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Программа рассчитана на 99 часов при трёхразовых занятиях в неделю для 1 класса.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с РАС учитывает особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности, особые образовательные потребности, обеспечивает комплексную коррекцию нарушения развития и социальную адаптацию. В основу стандарта для обучающихся с РАС положен системно – деятельностный и дифференцированный подход, осуществление которого предполагает обеспечивающего овладение ими содержанием образования и предметно-практической деятельности. В программе по физической культуре для обучающихся 1-го класса с нарушениями аутистического спектра учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют распределение детей по физкультурным группам: основная (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку в соответствии с возрастом, сдающая тесты физической подготовки), подготовительная (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку с незначительными ограничениями, сдающая тесты физической нагрузки), специальная (категория детей по состоянию здоровья освобождается от физической нагрузки, осваивает учебный материал теоретически: доклад, конспект в тетради по физической культуре).

**Общая характеристика учебного предмета**

**Цели и задачи курса**

***Целью*** обучения физической культуре является *формирование у учащихся основ здорового образа жизни.*

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных ***задач***:

* Формирование первоначальных представлений о физической культуре.
* Овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле.
* Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
* Развитие кинетической и кинестетической основы движений.
* Преодоление дефицитарности психомоторной сферы.
* Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.
* Поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
* Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе.

**Структура курса**

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала " Знания о физической культуре", "Способы двигательной деятельности", "Физическое совершенствование".

Содержание раздела "Знания о физической культуре" отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел "Способы двигательной активности" содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнении и контроле.

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

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Подвижные и спортивные игры", "Лыжная подготовка". При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорт. Допускается для бесснежных районов РФ заменять тему "Лыжная подготовка" на углубленное освоение содержания тем "Гимнастика" и "Подвижные игры".

В разделе "Общеразвивающие упражнения" предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

**Планируемые результаты**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), выражающихся в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

**Универсальными компетенциями учащихся являются:**

* Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели (с помощью учителя);
* Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками;
* Умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты:**

* Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* Проявление положительных качеств личности в различных ситуациях и условиях;
* Оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

* умение самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* умение действовать по заданному алгоритму или образцу;
* самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога осуществлять и контролировать собственную учебную деятельность;
* умение оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами;
* умение адекватно реагировать на внешний контроль и оценку;
* умение выделять и объяснять причинно-следственные связи;
* умение активно использовать знаково-символические средства для представления информации, для создания моделей объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
* владение навыками смыслового чтения;
* способность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, к применению различных методов познания для изучения различных сторон окружающей действительности;
* способность понимать информацию, получаемую из разных источников;
* способность представлять результаты исследования, включая составление текста и презентацию материалов с использованием информационных и коммуникационных технологий;
* организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

* Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
* Участие в совместных со сверстниками подвижных играх и элементах соревнований;
* Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
* Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
* Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

*Гимнастика*

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползание; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

*Легкая атлетика*

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*Лыжная подготовка*

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

*Подвижные игры*

На материале раздела «Гимнастика»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

*Футбол*: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Волейбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Предмет "Физическая культура" в учебном плане**

Предмет "Физическая культура" изучается в 1 классе в объеме 99 ч.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Физическая культура, 1 класс (99 ч)**

**Годовой план-график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Часы** | **Класс /четверть** | | | | **Кол-во контрольных**  **работ** |
| **1 класс (99ч)** | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| **1** | **Знания о физической культуре** | **3** | **2** | **1** |  |  | - |
| 1.1 | Физическая культура |  | 1 |  |  |  |  |
| 1.2 | Из истории физической культуры |  | 1 |  |  |  |  |
| 1.3 | Физические упражнения |  |  | 1 |  |  |  |
| **2.** | **Способы физкультурной деятельности** | **3** |  |  | **2** | **1** | **-** |
| 2.1 | Самостоятельные занятия |  |  |  | 1 |  |  |
| 2.2 | Самостоятельные наблюдения и физическая подготовка |  |  |  | 1 |  |  |
| 2.3 | Физическая подготовка:  самостоятельные игры и развлечения |  |  |  |  | 1 |  |
| **3.** | **Физическое совершенствование** |  |  |  |  |  |  |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | **2** |  |  | 1 | 1 | 1 |
| **4.** | **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |  |  |  |  |
| 4.1 | Гимнастика | 16 |  | 16 |  |  | 2 |
| 4.2 | Легкая атлетика | 27 | 16 |  |  | 11 | 4 |
| 4.3 | Лыжная подготовка | 17 |  |  | 17 |  | 1 |
| 4.4 | Подвижные (спортивные) игры | 9 | 9 |  |  |  |  |
|  | * п/и разных народов | 4 |  | 4 |  |  | 1 |
|  | * с основами сп/и волейбол | 10 |  |  | 10 |  | 1 |
|  | * с основами сп/и футбол | 8 |  |  |  | 8 | 1 |
|  | Итого: | **99** | **27** | **21** | **30** | **21** |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел/ Тема | Кол-во часов | Содержание: виды учебной деятельности | Результаты | | | Учебные  материалы | Дата |
| Предметные | Метапредметные | Личностные |
| **1 КЛАСС I ЧЕТВЕРТЬ**  **Легкая атлетика - 16ч (2к) Знания о ФК – 2ч** | | | | | | | | |
| 1 | **Техника безопасности на уроках л/а**  Обучение построения в шеренгу и колонну | 1 | Познакомить с правилами поведения на уроках л/а; учить слушать и выполнять команды на построение. | **Научаться:**  - соблюдать правила безопасного поведения на уроке;  - выполнять действия по образцу;  - выполнять команды на построения в шеренгу и колону;  - выполнять комплексы утренней гимнастики | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют ФК как занятия физическими упражнениями (ФУ), подвижными и спортивными играми (п/и; с/и)  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:***  проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | Лях В.И. мой друг – физкультура: Учеб. Для учащихся 1-4 кл.нач. шк./В.И. Лях – 2 изд. – М.: Просвещение, 2014 – 192с. |  |
| 2 | **Знание о ФК**: *Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.* | 1 | Физическая культура как система разнообразных занятий ФУ, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий ФК со здоровьем, физическим развитием и физической подготовкой. | **Научаться:**  Раскрывать понятие «физическая культура»  Характеризовать основные формы занятий (утренняя зарядка, закаливание, уроки ФК, занятия ф спортивных секциях, игры во время отдыха, тур. походы).  Раскрывать положительное влияние занятий ФК на укрепление здоровья | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;  ***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:***  активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопе6реживания. |  |
| 3 | Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение технике старт в беге. Разучивание игры «Ловишка» | 1 | Учить выполнять команды: «Смирно!» «Равняйсь!», построение в шеренгу, колонну по одному; техника старта. | **Научаться:**  -выполнять команды на построения и перестроения;  -выполнять повороты на месте;  -выполнять комплекс утренней гимнастики | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:***  ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации |  |  |
| 4 | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Техника старта в беге 30 м. Разучивание игры «Салки с домом» | 1 | Повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну; учить технике «высокого старта» в беге на 30 м | **Научаться:**  -выполнять организующие строевые команды;  -выполнять беговую разминку;  -выполнять бег с «высокого старта» по команде | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности |  | 2-н |
| 5 | Техника челночного бега 3×10м  Подвижная игра «Гуси-лебеди» | 1 | Учить технике бега; учить бегу с изменением направления движения | **Научаться:**  -выполнять легкоатлетические упражнения (челночный бег);  -технически правильно выполнять поворот в челночном беге | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учится, сориентированы на участие в делах школы |  |  |
| 6 | Обучение прыжкам в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку».  Контроль пульса. | 1 | Учить технике легкоатлетических упражнений – прыжок в длину с места; соблюдать правила безопасности во время приземления. | **Научаться:**  -выполнять легкоатлетические упражнения;  -технике движения рук и ног в прыжке в длину с места;  -контролировать пульс | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |  |  |
| 7 | Тесты общей физической подготовки: прыжок в длину с места, челночный бег 3×10м  П/игра «Вызов номера» | 1(к) | Определить показатели физических качеств: скоростно-силовые способности и ловкость | **Научаться:**  -выполнять легкоатлетические упражнения (старт, разбег, финиш);  -технике движения рук и ног в прыжке в длину с места;  -технику челночного бега;  -контролировать пульс | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |  | 3-н |
| 8 | Обучение прыжкам в высоту.  Контроль пульса.  П/игра: «Зайцы в огороде» | 1 | Учить технике легкоатлетических упражнений – прыжок в высоту; соблюдать правила безопасности во время приземления. | **Научаться:**  -выполнять легкоатлетические упражнения;  -технике движения рук и ног в прыжке в высоту;  -контролировать пульс | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |  |  |
| 9 | Обучение прыжкам в высоту. | 1 | Учить технике легкоатлетических упражнений – прыжок в высоту; соблюдать правила безопасности во время приземления. | **Научаться:**  -выполнять легкоатлетические упражнения;  -технике движения рук и ног в прыжке в высоту;  -контролировать пульс | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |  |  |
| 10 | Техника метания на дальность.  Подвижная игра  «К своим флажкам» | 1 | Учить технике метания мяча на дальность;  выполнение подготовительных и подводящих упражнений;  выполнение имитации техники движений. | **Научаться:**  -технически правильно выполнять метание предмета;  -выполнять организующие строевые команды и приемы | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  | 4-н |
| 11 | Техника метания на дальность.  Подвижная игра  «К своим флажкам» | 1 | Учить технике метания мяча на дальность;  выполнение подготовительных и подводящих упражнений;  выполнение имитации техники движений. | **Научаться:**  -технически правильно выполнять метание предмета;  -выполнять организующие строевые команды и приемы | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 12 | Техника метания в цель  П/игра: «Салки с мячом» | 1 | ОРУ. Комплекс упражнений подготовительных упражнений на верхний плечевой пояс. Имитационные упражнения техники метания в цель.  Проведение метательных упражнений в цель | **Научаться:**  -выполнять комплекс упражнений разминки;  -выполнять технику метательных упражнений в цель;  -выполнять технику метания в цель на результат | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |  |  |
| 13 | **Знание о ФК**: *история развития физической культуры и первых соревнований* | 1 | Рассказать, как появилась физическая культура. Как проходили первые соревнования в др. Греции. | **Научаться:**  -отвечать на вопросы, как появился предмет физическая культура;  -различать понятие «физическая культура»  -принимать участие в вопросах олимпиады по ФК | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |  | 5-н |
| 14 | Бросок малого мяча | 1 | ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.  П/игра «Попади в мяч»  «Кто дальше бросит» | **Научаться:**  -выполнять комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств;  -проводить разминку на верхний плечевой пояс;  -выполнять технику броска мяча на дальность;  -организовать п/игру. | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников.  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающихся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  |  |
| 15 | Бросок малого мяча | 1 | ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.  П/игра «Попади в мяч»  «Кто дальше бросит» | **Научаться:**  -выполнять комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств;  -проводить разминку на верхний плечевой пояс;  -выполнять технику броска мяча на дальность;  -организовать п/игру. | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников.  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающихся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  |  |
| 16 | Бег по дистанции в парах. Правила старта и финиширования.  Разучивание игры: «У ребят порядок строгий» | 1 | ОРУ. Развитие скоростных качеств. Учить технике старта, стартового разгона, финишированию. Правила бега в парах по дистанции. | **Научаться:**  -выполнять бег в парах;  -выполнять технику старта и соблюдать правила финиширования по дистанции;  -организовывать и проводить игру со сверстниками | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  | 6-н |
| 17 | Техника встречной эстафеты | 1 | ОРУ. Спецбеговые упражнения разминки. Имитация техники перемещения встречной эстафеты; отработка техники передачи эстафетной палочки.  Эстафетный бег по командам. | **Научаться:**  **-**выполнять технику передачи эстафетной палочки;  -выполнять бег в парах;  -выполнять технику старта и соблюдать правила финиширования по дистанции; | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников.  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающихся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  |  |
| 18 | Тесты общей физической подготовки: подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед. | 1(к) | Определить показатели физических качеств: гибкость, силовые способности. | **Научаться:**  -выполнять технику подтягивания на перекладине;  -выполнять технику наклона вперед из положения сед, ноги врозь;  -контролировать пульс | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |  |  |
| **Подвижные игры: 9 часов** | | | | | | | | |
| 19 | Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и).  Разучивание русской народной игры: «Горелки» | 1 | Учить запоминать временные отрезки; учить выполнять игровые упражнения из п/игр разной функциональной направленности | **Научаться:**  -организовывать и проводить народные подвижные игры;  -взаимодействовать с игроками;  -запоминать временные отрезки | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  | 7-н |
| 20 | Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. | 1 | Учить выполнять построения; учить правильно выполнять подъем туловища | **Научаться:**  -выполнять подъем туловища за определенный промежуток времени;  -выполнять организующие строевые команды и приемы | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  |  |
| 21 | Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время» Разучивание игры «Совушка» | 1 | Учить выполнять прямой хват при выполнении вис; познакомиться с правилами подвижной игры «Совушка» | **Научаться:**  -выполнять упражнения для развития силы; организовывать и проводить подвижные игры;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  |  |
| 22 | Прыжки и их разновидность. Подвижная игра «Попрыгунчики» | 1 | Учить способам прыжка на одной ноге, в длину, в высоту, с места;  Разучить правила игры «Попрыгунчики» | **Научаться:**  **-**выполнять строевые упражнения;  -выполнять различные виды прыжков;  -активно включаться в коллективную деятельность;  -организовывать и проводить подвижную игру «Попрыгунчики» | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** активно включаются в коллективную деятельность, взаимодействуют со сверстниками в достижении общей цели. | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  | 8-н |
| 23 | Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки | 1 | Раскрыть понятие утренней зарядки; раскрыть её положительные стороны влияния на организм; разучить упражнения утренней зарядки | **Научаться:**  -раскрывать значение утренней зарядки, её положительной влияние на организм человека;  -называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений;  -называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки;  -выполнять упражнения зарядки | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 24 | Режим дня школьника.  Обучение способам отжимания от пола.  Подвижная игра «Охотник и зайцы» | 1 | Определить понятие режим дня;  научить составлять план режима дня школьника; обучить способам выполнения подготовительных и основных упражнений - отжим от пола; разучить правила игры «Охотники и зайцы» | **Научаться:**  -использовать понятие «режим дня» в составлении плана основных дел на день;  -определять главное и второстепенное среди режимных моментов дня;  -знать и выполнять подготовительные упражнения - отжим от пола;  -владеть техникой выполнения отжим от пола;  -организовывать и проводить игру «Охотник и зайцы» по правилам | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 25 | Физкультминутка, её значение в жизни человека. Маршировка под сопровождение стихов, речёвки. Упражнения в паре с обручем. | 1 | Раскрыть значение физкультминутки через её проведение после физической нагрузки; отработать технику шага под сопровождения слова; разучить упражнения в паре | **Научаться:**  -ориентироваться в понятии «физкультминутка»;  -выполнять строевой шаг под стихотворение;  -знать строевую речёвку или стих;  -проводить упражнения в парах | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие |  | 9-н |
| 26 | Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко» | 1 | Учить выполнять прыжки через скакалку; соблюдать правила техники безопасности;  Разучить правила игры «Солнышко» | **Научаться:**  -выполнять прыжки со скакалкой;  -соблюдать правила безопасности;  -приземляться, смягчая прыжок  -умеют проводить игру «Солнышко» | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 27 | Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Совершенствование кувырков вперед | 1 | Учить выполнять командные действия в эстафете; совершенствовать кувырки вперед | **Научаться:**  -выполнять упражнения с предметами;  -выполнять правила старта и финиширования в эстафете;  -выполнять технику кувырка вперед в сочетании с элементами эстафет | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел/ Тема | Кол-во часов | Содержание: виды учебной деятельности | Результаты | | | Учебные  материалы | Дата  (неделя) |
| Предметные | Метапредметные | Личностные |
| **1 КЛАСС II ЧЕТВЕРТЬ**  **Гимнастика - 16ч (2к) Знания о ФК – 1ч** | | | | | | | | |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке. | 1 | ОРУ. Обучить приемам лазанья. | **Научаться:**  **-**знать и соблюдать правила техники безопасности;  -выполнять технику приемов лазания по гимнастической стенке. | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; |  | 10-н |
| 29 | Обучение упражнениям на формирование осанки | 1 | ОРУ. Формировать знания по укреплению осанки с помощью упражнений | **Научаться:**  **-**знать и соблюдать правила техники безопасности;  -выполнять упражнения на осанку | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; |  |  |
| 30 | Обучение правилам лазания по наклонной лестнице. | 1 | ОРУ. Учить выполнять лазанье по наклонной лестнице. | **Научаться:**  -выполнять упражнения на ловкость и координацию движений;  -выполнять игровые упражнения по команде учителя; | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  |  |
| 31 | Обучение правилам лазания по скамейке. | 1 | ОРУ. Учить выполнять лазанье по скамейке. | **Научаться:**  -выполнять упражнения на ловкость и координацию движений; | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  |  |
| 32 | Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 | ОРУ. Учить играть в подвижную игру с правилами. | **Научаться:**  -выполнять игровые упражнения по команде учителя; | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  |  |
| 33 | **Знания о ФК:** *Как возникли физические упражнения.* | 1 | Связь ФУ с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека | **Научаться:**  -раскрывать понятие физические упражнения;  -характеризовать основные виды ФУ;  -раскрывать положительное влияние ФУ на организм человека;  -объяснять значение ходьбы, бега, прыжков и лазанья в жизнедеятельности древнего человека. | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |  |  |
| 34 | Обучение способам перестроения: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Лиса и куры» | 1 | ОРУ. Формировать способы построения и перестроения из одной колонны в четыре; развивать внимание; формировать технику кувырка вперед | **Научаться:**  -знать понятие кувырок вперед и технику его выполнения;  -выполнять упражнения ни гибкость и равновесие;  -выполнять способы перестроения из одной колонны в четыре;  -играть в п/и «Лиса и куры» по правилам | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  | 12-н |
| 35 | Обучение лазанию по канату Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. П/игра «Ноги на весу» | 1 | ОРУ. Учить лазанию по канату, соблюдая технику безопасности | **Научаться:**  -выполнять технику лазания по канату;  -выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками;  -знать правила игры «Ноги на весу» | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  |  |
| 36 | Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. | 1 | ОРУ. Учить технике вращения обруча; совершенствовать умение выполнять упражнения круговой тренировки | **Научаться:**  -вращать обруч разными способами;  -распределять свои силы во время выполнения круговой тренировки | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  | 13-н |
| 37 | Развитие выносливости в круговой тренировке | 1 | ОРУ. Учить технике вращения обруча; совершенствовать умение выполнять упражнения круговой тренировки | **Научаться:**  -вращать обруч разными способами;  -распределять свои силы во время выполнения круговой тренировки | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях (с помощью педагога) |  |  |
| 38 | Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения упражнений (кувырки, «мост») | 1 | Учить выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности; совершенствовать лазанье, перелазание по гимнастической стенке | **Научаться:**  -самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений;  -выполнять упражнения с использованием гимнастических снарядов, инвентаря | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях(с помощью педагога) |  |  |
| 39 | Тестирование техники выполнения двигательных упражнений.  Разучивание игры «День и ночь» | 1(к) | Тестирование физических качеств: гибкости и ловкости в выполнении двигательных действий: кувырок вперед и положение «мост».  Разучить правила игры «День и ночь» | **Научаться:**  **-**выполнять технику группировки и перекатов в круговой тренировке по парам;  -знать и совершенствовать технику кувырка вперед;  -организовывать и проводить п/игру по правилам | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  |  |
| 40 | Режим дня школьника.  Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза» | 1 | Формировать понятие режим дня и составить его в классе;  Развивать внимание через специальные упражнения и п/и «Два мороза» | **Научаться:**  -составлять режим дня школьника;  -выполнять упражнения и п/и на развитие внимания | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  | 14-н |
| 41 | Обучение упражнениям на гимнастической скамейке. Совершенствование лазанья и перелазания по гимнастической стенке. Разучивание игры «Бездомный заяц» | 1 | Учить выполнять упражнения, используя гимнастические снаряды | **Научаться:**  -выполнять упражнения на скамейке;  -регулировать физическую нагрузку во время занятий физической культурой;  -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 42 | Осанка и её значение для здоровья человека.  Комплекс упражнений «Ровная спина»  П/и: «Аист» | 1 | Учить выполнять упражнения с гимнастической палкой или скакалкой;  Совершенствовать равновесие на одной ноге через п/и «Аист» | **Научаться:**  **-**знают понятие осанка, как формировать её в условиях дома;  -знают комплексы упражнений с предметами на укрепление осанки;  -организуют подвижную игру по правилам; | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 43 | Обучение парным упражнениям. | 1(к) | Учить выполнять парные упражнения;  Развивать ловкость, силу через п/игру. | **Научаться:**  -выполнять упражнения в парах;  -проводить п/и «Заяц без логова» | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях(с помощью педагога) |  | 15-н |
| 44 | Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты» | 1 | Закреплять навыки выполнения основных видов движений; выполнять командные действия; соблюдать правила безопасности | **Научаться:**  -соблюдать правила взаимодействия с игроками;  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время спортивных заданий;  -совершенствуют технику выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазанья). | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях(с помощью педагога) |  |  |
| **Подвижные игры разных народов 4 ч (1к)** | | | | | | | | |
| 45 | Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов.  Проведение подвижной игры «У медведя во бору!» «Совушка» «Резиночки» (Русские игры) | 1 | Формировать правила техники безопасности во время проведения п/игр.  Рассказать значение п/игр для детского организма.  Развивать физические и двигательные качества: ловкость, внимание, быстроту  Разучить правила п/игр:  «У медведя во бору!» «Совушка» «Классики» | **Научаться:**  -соблюдать ТБ на уроках п/игр;  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, равновесие | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 46 | Проведение подвижной игры «Горячий камень» (Русские игры)  «Кегельбан» (Англия) | 1 | Формировать умение ориентироваться на слово при организации действий как условие развития его произвольности  Развитие меткости, находчивости, ловкости; умение ориентироваться в пространстве | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность; | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях(с помощью педагога) |  | 16-н |
| 47 | Проведение п/игры «Жмурки» (Русские игры) «Вышибалы» (Англия) | 1 | Разучить правила организации и проведения п/игры;  Формировать технику двигательного действия в игре: слуховое восприятие и внимание, быстроту и ловкость, меткость в цель | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность; | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 48 | Организация и проведение п/игры на оценку | 1(к) | Определить организаторские способности проведения п/игр и знание правил п/игры на оценку по выбору обучающихся. | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;  -применяют лидерские качества личности в проведении и участии в игре | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях(с помощью педагога) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел/ Тема | Кол-во часов | Содержание: виды учебной деятельности |  | Результаты |  | Учебные  материалы | Дата  (неделя) |
| Предметные | Метапредметные | Личностные |
| **1 КЛАСС III ЧЕТВЕРТЬ**  **Лыжная подготовка - 17ч (1к) Способы ФД– 2ч Физкульт-оздор. деятельность – 1 ч** | | | | | | | | |
| 49 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки.  Подбор одежды в зависимости от погодных условий.  Техника передвижения ступающим шагом. | 1 | Упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево.  Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне | **Научаться:**  -соблюдать правила техники безопасности на снегу;  -ориентироваться на t воздуха;  -одевать лыжи;  -выполнять технику стойки и равновесия | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач;  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  | 17-н |
| 50 | Обучение технике повороты переступанием. Подвижная игра «Снежки» | 1 | Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. | **Научаться:**  -знать понятие повороты переступанием;  -выполнять технику поворотов переступанием;  -выполнять технику стойки и равновесия на лыжах | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях(с помощью педагога) |  |  |
| 51 | Обучение технике подъема и спуска под уклон. | 1 | Подвижная игра «Кто быстрее нарисует на лыжах солнце». | **Научаться:**  -преодолевать подъем;  -выполнять ступающий шаг «ёлочкой»;  -выполнять технику спуска в стойке | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях(с помощью педагога) |  | 18-н |
| 52 | Обучение технике подъема и спуска под уклон. | 1 | Подвижная игра «Кто быстрее нарисует на лыжах солнце». | **Научаться:**  -преодолевать подъем;  -выполнять ступающий шаг «ёлочкой»;  -выполнять технику спуска в стойке | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях(с помощью педагога) |  |  |
| 53 | ***Способы ФД:***  *Личная гигиена человека. Разучивание игр «Запрещенное движение», «Два мороза»* | 1 | Учить выполнять игровые упражненияразной функциональной направленности;  Рассказать о правилах личной гигиены человека | **Научаться:**  -соблюдать личную гигиену по правилам;  -рассказывать о личной гигиене, её основных процедурах и значения для здоровья человека  -организовывать и проводить подвижные игры;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников.  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающихся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  |  |
| 54 | Обучение технике передвижение ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже. | 1 | Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.  Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку», «Самокат» | **Научаться:**  -выполнять способы передвижения ступающим шагом;  -выполнять технику длительного скольжения на одной лыжне;  -организовать п/игру на снегу | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 55 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Торможение в полуприседе. | 1 | То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину Игра «Кто быстрее!» | **Научаться:**  -выполнять технику стойки в равновесии;  -выполнять технику дыхания по дистанции;  -выполнять технику торможения до полной остановки в приседе;  -организовать п\игру «Кто быстрее!» | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях(с помощью педагога) |  | 19-н |
| 56 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. | 1 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню | **Научаться:**  -выполнять технику переступания вокруг пяток;  -выполнять технику скользящего шага с палками по кругу | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях(с помощью педагога) |  |  |
| 57 | ***Способы ФД:***  *Организация и проведение утренней зарядки и п/игры на снегу «Самокат»* | 1 | Рассказать о правилах проведения утренней зарядки и её значение для здоровья человека  Учить выполнять игровые упражненияразной функциональной направленности; | **Научаться:**  -планировать режим дня и утреннюю зарядку;  -рассказывать о значении зарядки для здоровья человека  -организовывать и проводить подвижные игры; | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников.  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающихся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  |  |
| 58 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. | 1 | Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.  Передвижение скользящим шагом | **Научаться:**  **-**выполнять технику стойку на лыжах;  -демонстрировать технику ступающего шага;  -выполнять технику скользящего шага | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях(с помощью педагога) |  | 20-н |
| 59 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. | 1 | Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.  Передвижение скользящим шагом | **Научаться:**  **-**выполнять технику стойку на лыжах;  -демонстрировать технику ступающего шага;  -выполнять технику скользящего шага | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях |  |  |
| 60 | Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. | 1 | Отработка техники стойки на лыжах.  Развитие выносливости в прохождении дистанции 1000 м в равномерном темпе.  Игра «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит?». | **Научаться:**  -соблюдать интервал движения и правила обгона по дистанции;  -совершенствовать технику стойки и скольжения по дистанции;  Совершенствовать технику торможения в полуприседе; | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях(с помощью педагога) |  |  |
| 61 | Передвижение ступающим шагом в шеренге. | 1 | Отработка техники стойки на лыжах;  Учить сохранять интервал между другими обучающимися во время выполнения ступающего шага в шеренге;  Учить технике перемах на месте | **Научаться:**  -выполнять стойку на лыжах;  Сохранять равновесие во время ступающего шага;  -сохранять интервал во время передвижения на лыжах;  -выполнять технику перемах на месте | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  | 21-н |
| 62 | |  | | --- | | Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. | | 1 | Отработка техника ступающего шага;  Отработка техники скользящего шага без палок на дистанции 30 м.  Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. | **Научаться:**  **-**выполнять технику ступающего шага;  Выполнять технику ступающего шага;  -демонстрировать технику старта и финиширования на дистанции 30 м  -демонстрировать технику передачи эстафеты на лыжах | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 63 | |  | | --- | | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. | | 1 | Упражнение: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону.  Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее» | **Научаться:**  -выполнять равновесия на одной лыже;  -выполняют прыжки на двух лыжах;  -выполняют перемещения на лыжах приставным шагом;  -организуют проведение игры на лыжах | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 64 | **Физкульт-оздоров. деятельность:**  *Проведение комплекса физических упражнений утренней зарядки* | 1 | Упражнения утренней зарядки выполняются в определенной последовательности: на подтягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног. | **Научаться:**  -демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия.  Выполнять комплексы утренней зарядки № 1, 2, 3 | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач;  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия  ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  | 22-н |
| 65 | |  | | --- | | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками. | | 1 | Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.  Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку». | **Научаться:**  **-**проводить комплекс утренней зарядки;  -демонстрировать технику ступающего шага с широким размахиванием рук; | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач;  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  |  |
| 66 | |  | | --- | | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. | | 1 | Скользящим шагом под пологий уклон с широкими размахиваниями руками. То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?» | **Научаться:**  -проводят комплекс утренней зарядки;  -выполняют технику стойки на лыжах;  -выполняют технику скользящего шага без палок;  -организуют проведение п/игры на снегу, соблюдая правила игры | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях(с помощью педагога) |  |  |
| 67 | Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м. | 1 | Проведение комплекса разминки на верхний плечевой пояс и спину.  Поворот переступанием вокруг пяток лыж. | **Научаться:**  **-**организовывать проведение разминки с классом;  -выполнять технику передвижения на лыжах скользящим шагом;  -выполнять технику торможения полу приседом до полной остановки | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  | 23-н |
| 68 | Контрольное выполнение техники передвижения на лыжах | 1(к) | Выполнение техники передвижения на лыжах на оценку:  -техника передвижения скользящим шагом;  -техника поворотов на месте способом переступания. | **Научаться:**  -демонстрируют технику передвижения на лыжах скользящим шагом;  -демонстрируют технику поворотов на месте способом переступания на месте;  -адекватно воспринимают оценку учителя | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях(с помощью педагога) |  |  |
| **Подвижные игры с основами спорт игр волейбол: 10 ч (1к)** | | | | | | | | |
| 69 | Техника безопасности на уроках п/игр с основами сп/игр волейбол.  Передача и ловля мяча в парах.  П/и: «Наперегонки с мячом!» | 1 | Прослушивают инструктаж ТБ по спортивным играм в сп/зале.  Проводят комплекс разминки.  Знакомятся с новой игрой – волейбол.  Выполняют упражнения передачи и ловля мяча в парах.  Организуют п/игру «Наперегонки с мячом!» | **Научаться:**  -знают и соблюдают инструктаж ТБ по спорт/играм.  Знают и проводят комплексы упражнений разминки.  Знают, что такое игра в волейбол.  Выполняют упражнения с мячом. | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях(с помощью педагога) |  |  |
| 70 | Обучение технике передачи мяча от плеча и ловле мяча в парах.  П/и «Займи быстрей место!» | 1 | Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами.  Овладевают стойкой игрока.  Выполняют технику передачи мяча в парах | **Научаться:**  -проводят комплексы упражнений разминки.  -демонстрируют стойку игрока в игре с мячом;  -выполняют технику игры от плеча одной рукой и ловлю мяча. | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  | 24-н |
| 71 | Обучение технике передачи ловли мяча через сетку.  Правила игры у сетки.  П/и: «Передачи в кругу!» | 1 | Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами.  Овладевают стойкой игрока.  Выполняют технику передачи мяча в парах через сетку. | **Научаться:**  проводят комплексы упражнений разминки.  -демонстрируют стойку игрока в игре с мячом;  -выполняют технику игры от плеча одной рукой и ловлю мяча через сетку. | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях(с помощью педагога) |  |  |
| 72 | Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке.  П/и: «Ловля мяча после ускорения» | 1 | Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами.  Знают расстановку на площадке и выполняют переход.  Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку.  Организуют п/игру с мячом. | **Научаться:**  -проводят утреннюю разминку с мячом;  -выполняют расстановку и переход по площадке;  -выполняют бросок и ловлю мяча через сетку. | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 73 | Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока. | 1 | Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами.  Знают расстановку на площадке и выполняют переход.  Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку.  Выполняют стойку игрока при подаче.  Выполняют технику подачи одной рукой.  Организуют п/игру с мячом. | **Научаться:**  **-**проводят разминку с мячами;  -выполняют переход на площадке;  -выполняют стойку и подачу в игре;  -выполняют бросок и ловлю мяча через сетку;  -организуют игру между собой; | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  | 25-н |
| 74 | Правила перехода по площадке.  Игра у сетки в прыжке. | 1 | Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами.  Знают расстановку на площадке и выполняют переход.  Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку.  Выполняют стойку игрока при подаче.  Выполняют технику подачи одной рукой.  Организуют п/игру с мячом. | **Научаться:**  **-**проводят разминку с мячами;  -выполняют переход на площадке;  -выполняют стойку и подачу в игре;  -выполняют бросок и ловлю мяча через сетку;  -организуют игру между собой; | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  |  |
| 75 | Круговая разминка с мячами. Передачи мяча от груди, из-за головы. Игра у сетки.  П/и: «Вышибалы малыми мячами!» | 1 | Проводят разминку по кругу с мячами в парах;  Отрабатывают технику владения мячом в парах от груди, из-за головы;  Организуют игру между собой. | **Научаться:**  **-**проводят разминку с мячами;  -выполняют переход на площадке;  -выполняют стойку и подачу в игре;  -выполняют бросок и ловлю мяча через сетку;  -организуют игру между собой; | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  |  |
| 76 | Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи. | 1 | Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами.  Знают расстановку на площадке и выполняют переход.  Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку.  Выполняют стойку игрока при подаче.  Выполняют технику подачи одной рукой.  Организуют п/игру с мячом. | **Научаться:**  **-**проводят разминку с мячами;  -выполняют переход на площадке;  -выполняют стойку и подачу в игре;  -выполняют бросок и ловлю мяча через сетку;  -организуют игру между собой; | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях(с помощью педагога) |  | 26-н |
| 77 | Правила трех шагов у сетки.  П/и: «Осада города» | 1 | Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами.  Знают расстановку на площадке и выполняют переход.  Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку.  Выполняют стойку игрока при подаче.  Выполняют технику подачи одной рукой.  Организуют п/игру с мячом. | **Научаться:**  **-**проводят разминку с мячами;  -выполняют переход на площадке;  -выполняют стойку и подачу в игре;  -выполняют бросок и ловлю мяча через сетку;  -организуют игру между собой; | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях(с помощью педагога) |  |  |
| 78 | Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол. | 1 | Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами.  Выполняют технику подачи и ловли мяча в стойке игрока;  Выполняют технику игры у сетки: три шага – бросок через сетку | **Научаться:**  -организуют проведение разминки с мячом;  -демонстрируют технику стойки подачи в игре волейбол (бросок мяча одной рукой из-за плеча); | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел/ Тема | Кол-во часов | Содержание: виды учебной деятельности | Результаты | | | Учебные  материалы | Дата  (неделя) |
| Предметные | Метапредметные | Личностные |
| **1 КЛАСС IV ЧЕТВЕРТЬ**  **Подвижные игры с основами спорт/и футбол: 8 часов**  **Способы ФД – 1 ч Физкут-оздоровит. деятельность - 1 (к)** | | | | | | | | |
| 79 | Т.Б. на уроках п/игр. Спорт. форма и обувь ∆∆. Освоение координационных способностей в п/игре: «Стань правильно!» «Быстро по местам!» «Охотники и утки!» | 1 | Прослушивают инструктаж ТБ по спортивным играм в сп/зале.  Проводят комплекс разминки.  Знакомятся с новой игрой – футбол.  Выполняют упражнения передачи и ловля мяча в парах.  Организуют п/игру. | **Научаться:**  -соблюдают инструктаж техники безопасности;  Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол;  Проводят комплексы упражнений разминки;  -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол. | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  | 27-н |
| 80 | Техника способов перемещения по площадке в игре футбол. | 1 | Организуют проведение разминки на гибкость и быстроту.  Отрабатывают технику стойки и перемещения игрока по площадке.  Отрабатывают технику остановки и удара по мячу «щечкой».  Получают знания о разметке игрового поля и ворот. | **Научаться:**  -соблюдают инструктаж техники безопасности;  Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол;  Проводят комплексы упражнений разминки;  -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол. | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 81 | Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол. | 1 | Организуют проведение разминки на гибкость и быстроту.  Отрабатывают технику стойки и перемещения игрока по площадке.  Отрабатывают технику остановки и удара по мячу «щечкой».  Получают знания о разметке игрового поля и ворот. | **Научаться:**  -соблюдают инструктаж техники безопасности;  Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол;  Проводят комплексы упражнений разминки;  -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол. | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 82 | **Способы ФД:**  *Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу» «Вызов номеров»* | 1 | Организуют разминку с классом.  Рассказывает о правилах игры.  Проводит п/игру по правилам.  Подводит итоги игры, объявляет лучших игроков. | **Научаться:**  **-**знают правила п/игр на развитие физических и двигательных качеств и проводят игры среди сверстников | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач;  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  | 28-н |
| 83 | Техника стойки и перемещения игрока по площадке. Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол. | 1 | Проведение комплекса упражнений разминки на игровой площадке в игре футбол.  Выполнение спецбеговых упражнений на перемещение игрока в игре.  Отработка техники двигательного действия в игре футбол:  Удар по мячу внутренней стороной стопы с места и с разбега по воротам и в передачах друг другу. | **Научаться:**  -соблюдают инструктаж техники безопасности;  Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол;  Проводят комплексы упражнений разминки;  -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол. | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях(с помощью педагога) |  |  |
| 84 | Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол. | 1 | Проведение комплекса упражнений разминки на игровой площадке в игре футбол.  Выполнение спецбеговых упражнений на перемещение игрока в игре.  Отработка техники двигательного действия в игре футбол:  Удар по мячу внутренней стороной стопы с места и с разбега по воротам и в передачах друг другу. | **Научаться:**  -соблюдают инструктаж техники безопасности;  Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол;  Проводят комплексы упражнений разминки;  -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол. | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях(с помощью педагога) |  |  |
| 85 | **Физкульт-оздор. деятельность:**  *Проведение п/игры на развитие координации движений и внимания («Смена мест» «Салки-догонялки» «Антивышибалы» «Перехвати мяч»)* | 1(к) | Организуют разминку с классом.  Рассказывает о правилах игры.  Проводит п/игру по правилам.  Подводит итоги игры, объявляет лучших игроков. | **Научаться:**  **-**знают правила п/игр на развитие физических и двигательных качеств и проводят игры среди сверстников | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  | 29-н |
| 86 | Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении. Техника удара по воротам. | 1 | Проведение комплекса упражнений разминки с мячом.  Отработка техники стойки и перемещения в игре футбол.  Отработка техники остановки мяча (прижатием стопы мяча), удар по мячу. | -соблюдают инструктаж техники безопасности;  Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол;  Проводят комплексы упражнений разминки;  -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол. | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях(с помощью педагога) |  |  |
| 87 | Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении. Техника удара по воротам. | 1 | Проведение комплекса упражнений разминки с мячом.  Отработка техники стойки и перемещения в игре футбол.  Отработка техники остановки мяча (прижатием стопы мяча), удар по мячу. | -соблюдают инструктаж техники безопасности;  Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол;  Проводят комплексы упражнений разминки;  -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол. | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях(с помощью педагога) |  |  |
| 88 | Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам. | 1(к) | Знают технику стойки и перемещения в игре футбол. Знают разметку игрового поля и ворот. Знают понятие штрафного удара и свободный удар.  Демонстрируют технику игры в футбол.  Адекватно воспринимают оценку учителя; знают параметры оценки. | **Научаться:**  -соблюдают инструктаж техники безопасности;  Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол;  Проводят комплексы упражнений разминки;  -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол. | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях(с помощью педагога) |  | 30-н |
| **Легкая атлетика - 11ч (2к)** | | | | | | | | |
| 89 | Т.Б. на уроках л/атлетики.  Техника старта и стартового разгона.  Разучивание п/игры «Пустое место» | 1 | Провести инструктаж техники безопасности на уроках л/атлетики;  Обучить технике старта и стартового разгона в парах;  Разучить правила п/игры «Пустое место» | **Научаться:**  -соблюдать правила техники безопасности на уроках л/атлетики;  -выполнять по команде технику старта и стартового разгона по дистанции на 10 м;  -соблюдать правила п/игры «Пустое место» | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 90 | Техника старта и бега по прямой. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь  П/и: «Быстро по местам» | 1 (к) | Совершенствовать технику бега по прямой; выявить уровень развития гибкости, быстроты и ловкости способом тестирования;  Организовать проведение п/игры учащимися | **Научаться:**  **-**выполнять бег по прямой в парах;  -демонстрировать уровень развития гибкости, быстроты и ловкости через выполнение спортивного теста: наклон туловища вперед из положения сед, бег 30 м, прыжок с места;  -организовывать и проводить п/ игру «Быстро по местам», соблюдая правила | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 91 | Техника высокого старта.  Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.,; вис на согнутых руках на перекладине  П/и: «Волк во рву» | 1(к) | Совершенствовать технику высокого старта в развитии быстроты и ловкости; определить уровень развития скоростно-силовых способностей способом тестирования: подъем спины за 30 сек;  Вис на согнутых руках на время;  Разучить правила п/игры «Волк во рву» | **Научаться:** демонстрировать технику высокого старта в беге по дистанции в парах;  демонстрировать скоростно-силовые способности в тесте: подъем спины за 30 сек из положения лежа; | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  | 31-н |
| 92 | Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение»  П/и: «Салки - догонялки» | 1 | Совершенствовать технику низкого старта; учить бегу с ускорением | **Научаться:**  **-**демонстрировать технику метания от плеча;  -организовывать и проводить п/игру «День и ночь» по правилам | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  |  |
| 93 | Техника метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность  П/и: «День - ночь» | 1 | Учить правильной постановке руки при метании мяча в цель и на дальность | **Научаться:**  **-**соблюдать правила личной гигиены после физических нагрузок и спортивных занятий;  -демонстрировать уровень скоростно-силовых и координационных способностей на дистанции 3×10м | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  |  |
| 94 | Техника встречной эстафеты на 30 м.  Разучивание п/игры с элементами волейбола | 1 | Развивать скоростно-силовые и координационные качества на спринтерские дистанции встречной эстафеты;  Разучить правила п/игры «Снайпер» | **Научаться:**  **-**демонстрировать технику прыжка в длину с места;  - демонстрировать быстрый бег, ловкость и прыгучесть в эстафете; | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  | 32-н |
| 95 | Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!» | 1 | Развивать прыгучесть, быстроту и ловкость в эстафете; совершенствовать технику прыжка в длину с места и определить уровень физической подготовки; | **Научаться:**  **-**демонстрировать технику бега на 30м (старт, разгон, финиш);  -выполнять упражнения на быстроту и ловкость в прохождении полосы препятствий; | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия;  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения***.*** |  |  |
| 96 | Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении.  П/и: «Кто быстрее!» | 1 | Совершенствовать технику равновесия в прохождении полосы препятствий;  Развивать быстроту и внимание в п/игре «Кто быстрее!» | **Научаться:**  **-**демонстрировать равновесие в прохождении полосы препятствий;  -выполнять упражнения на быстроту и ловкость;  -организовывать и проводить п/игру: Кто быстрее! | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 97 | *БЕСЕДА: «ПРАВИЛА БЕГА В ПАРАХ ПО ДИСТАНЦИИ»*  Техника передачи эстафетной палочки в беге на спринтерскую дистанцию. | 1 | Провести беседу по правилам бега по дистанции;  Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки во встречном беге;  П/игра: «Вороны и воробьи» | **Научаться:**  **-**знать правила бега по дистанции в парах;  -демонстрировать технику передачи эстафетной палочки;  -организовывать и проводить п/игру | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  | 33-н |
| 98 | Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки.  Прыжки через скакалку на перегонки. | 1 | Совершенствовать беговые упражнения в сочетании упражнений на внимание; совершенствовать элементы прыжков через скакалку;  Проведение командной игры в футбол | **Научаться:**  **-**выполнять специальные упражнения на внимание, быстроту, ловкость и прыгучесть;  -играть в командные игры футбол | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения***.*** |  |  |
| 99 | П/игры на выбор учащимися (футбол, гандбол, вышибалы и др.)  Подведение итогов года. | 1 | Совершенствовать беговые упражнения в сочетании упражнений на внимание; совершенствовать элементы прыжков через скакалку;  Проведение командной игры в футбол | **Научаться:**  **-**выполнять специальные упражнения на внимание, быстроту, ловкость и прыгучесть;  -играть в командные игры футбол | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения***.*** |  |  |

1. Рабочие программы учебных предметов, курсов должны содержать:

   1) планируемые результаты освоения учебного предмета, курса;

   2) содержание учебного предмета, курса;

   3) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы (Приказ Минобрнауки № 1576 от 31.12.2015 г.).. [↑](#footnote-ref-1)