



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР**  
**ПО ОРГАНИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА**  
ул. Кашенкин Луг, д. 7, г. Москва, 127427; тел.: +7 (495) 619-21-88  
ул. Архитектора Власова д.19, стр.2, г. Москва, 117335; тел: +7 (499) 128-98-83

---

**ОДОБРЕНО:**

Педагогическим советом ФРЦ  
Протокол № 3-ПС от «28» августа 2020 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Председатель педагогического совета ФРЦ,  
директор ФРЦ

  
\_\_\_\_\_ А.В. Хаустов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету "Физическая культура"**  
**для 4 класса**  
**(Вариант программы 8.2)**

Срок реализации: 1 год  
Составитель программ: учитель Соловьева М.В.

Москва, 2020 г.

## 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 4 класса составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, в соответствии с Адаптированной основной образовательной программой начального общего образования (АООП НОО) ФРЦ МГППУ, учебным планом АООП НОО для обучающихся с РАС ШДО ФРЦ (Вариант программы 8.2.) и календарным учебным графиком ШДО ФРЦ, программой по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов, с учётом примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура» *В.И. Ляха, А.А. Зданевича*. М, «Просвещение», 2011 год.

## 1.2.Цели изучения курса

Физическая культура является составной частью всей системы работы с учащимися с расстройствами аутистического спектра (РАС).

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач** физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

*Предметные:*

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное,

- социальное) о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
  - Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

*Личностные:*

Формирование

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- познавательных интересов.

.Развитие:

- мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- творческих возможностей учащихся.

*Метапредметные:*

Овладение

- базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета

Умение

- определять общую цель и пути её достижения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Коррекционные:

- Коррекция нарушений физического развития, психомоторики, эмоционально-волевой сферы.
- Развивать мелкую, общую, моторику; ориентировку в пространстве.
- Развивать координацию, двигательные умения и навыки.
- Развивать чувство темпа и ритма.
- Формировать правильную осанку.

## **2.Общая характеристика учебного предмета.**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корректируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Изучение предмета «Физическая культура» направлено на формирование знания о человеке, своих возможностях и ограничениях и практика здорового образа жизни, физического самосовершенствования.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям заложены следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Систематический курс физической культуры представлен следующими содержательными линиями:

- Овладение ребёнком 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.

- 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, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Стремления к максимально возможной для данного ребёнка физической независимости.

Содержание курса имеет концентрическое строение, предусматривающее изучение одних и тех же разделов и тем в каждом классе.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: основы знаний, способы физкультурной деятельности, гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка (заменена на кроссовую подготовку), подвижные игры, пионербол, плавание.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей двигательных качеств.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в календарно-тематических планах на каждый триместр.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке вместе со всеми. К ним применяется индивидуальный подход и индивидуальное дозирование нагрузки.

В целях контроля два раза в год (в сентябре и мае) проводится учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, **строго индивидуально.**

### **3. Место курса в учебном плане**

На изучение предмета в 4 классе отводится 102 часа в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

**Форма проведения занятий по программе:** очная, возможно с применением электронных средств обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **4. Планируемые результаты изучения конкретного учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### **4.1. Личностные результаты**

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **4.2. Метапредметные результаты**

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **4.3.Предметные результаты**

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **5. Основное содержание**

Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задает определенную направленность в освоении школьниками учебного предмета, переводе осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Содержание раздела **«Основы знаний о физкультурной деятельности»** соответствует основным направлениям 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)

Тематическое планирование раздела «Основы знаний о физкультурной деятельности»

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе занятий в течении учебного года.

Содержание раздела **«Способы физкультурной деятельности»** соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью

учащихся.

В познавательной деятельности:

- Использование наблюдений, измерений и моделирования;
- Комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- Исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- Умение составлять комплексы, планы.

В рефлексивной деятельности:

- Самостоятельная организация учебной деятельности;
- Овладение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- Соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Программный материал по данному разделу осваивается на уроках в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей в течении учебного года .

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 и спортивных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.

Содержание раздела «**Физическое совершенствование**» ориентировано на гармоничное физическое развитие; всестороннюю физическую подготовку; укрепление здоровья школьников и включает в себя (физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельности).

1. *Физкультурно-оздоровительная деятельность* направлена на освоение “Жизненно важных навыков и умений” и “Общеразвивающих

упражнений” с различной функциональной направленностью, которые согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания для каждого класса, по признакам функционального воздействия на коррекцию и развитие основных физических качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья.

“Жизненно важные навыки и умения “:

- Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелазания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.
- Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки, опорные прыжки, прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).
- Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки

“Общеразвивающие упражнения”:

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.
- Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).
- Упражнения на формирование осанки и укрепление мышц стопы.
- Система упражнений с большими и малыми мячами, которая составляет своеобразную «школу мяча».
- Упражнения для развития дыхания

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, и даже некоторые из упражнений буддийской гимнастики, способствующие развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно-сосудистой системы.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

- Гимнастика для глаз. (Снятие зрительного напряжения, предупреждение зрительно-психогенного и зрительно-вегетативного утомления, профилактика близорукости)

Включает в себя до 5 упражнений и проводятся под музыку в течение 3-5 минут

-упражнения массажа, растираний

-гимнастика по методу Г.А. Шичко

-упражнения по методике В.А.Ковалёва

-упражнения на внимание с использованием тренажёров

-работа со зрительными метками

## **2. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

“Гимнастика с основами акробатики “:

- Организуемые команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения, упоры, седы, упражнения в группировке, перекувырки, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост.
- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи; гимнастическая комбинация; опорный прыжок.
- Гимнастические упражнения прикладного характера; 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; прыжки со скакалкой.
- Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

“Подвижные и спортивные игры”:

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника:

- Развития разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.
- Развитие творчества, воображения, внимания,
- Воспитание инициативности, самостоятельности действий,
- Выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности, возможности и умения детей с ограниченными возможностями здоровья.

- На материале гимнастики с основами акробатики: 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 спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола.
- Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты

После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

Спортивные игры и двигательные действия из программных видов спорта:

В младшем школьном возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего: естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), которые необходимы при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

- Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; (учебная игра “мини-футбол”)
- Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; (учебная игра “мини-баскетбол”)
- Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча;

Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В IV классе, на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» — это освоение целостных (соревновательных) комбинаций, по разделам «Футбол» и «Баскетбол» — игра по упрощенным правилам.

В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

“Корректирующие упражнения”- комплексы упражнений и заданий (пальчиковая, артикуляционная, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; направлены на:

- развитие пространственно-временной дифференциации и точности движений;
- формирование правильной осанки;
- развитие и совершенствование сенсомоторики;
- интеллектуально-познавательное развитие;
- психофизических возможностей.

#### 6. Примерное планирование занятий и результатов

Тема урока	Задачи (элементы содержания)	Вид контроля	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
			Предметные результаты (характеристика деятельности учащихся)	УУД	Личностные результаты (не оцениваются)
Теоретические знания.	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС) Повторить ТБ при занятиях легкой атлетикой. Методы измерения ЧСС. Измерение ЧСС в покое и после выполнения физических упражнений	текущий	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, значение физической культуры. измерять ЧСС	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу

				и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.	
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки	Понятие выносливость человека. Значение выносливости для организма человека. Комплекс упражнений для развития выносливости.	текущий	<b>Научатся:</b> ориентироваться в понятиях «общая» и «специальная физическая подготовка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Следить за своим самочувствием	<b>Р:</b> планирование — применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>К:</b> планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> — навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
Ходьба и бег	Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.	текущий	<b>Научатся:</b> организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе). Сменять темп движения	<b>Р:</b> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

				<p>познавательную цель.  <u>К:</u> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	
Ходьба и бег	Быстрый бег на месте до 10с.	текущий	<p><b>Научатся:</b> выполнять усложненный вариант беговой разминки, выполнение строевых упражнений.</p>	<p><u>Р:</u> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу.  <u>П:</u> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  <u>К:</u> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью;  <i>взаимодействие</i> — формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p><i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности.  <i>Нравственно-этическая ориентация</i>—умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>
Ходьба и бег	Бег с высокого старта (до 3 мин).	текущий	<p><b>Научатся:</b> выполнять стартование с высокого старта; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во</p>	<p><u>Р:</u> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу.</p>	<p><i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности.</p>

			время занятий физическими упражнениями	<p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p><i>взаимодействие</i> — формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i>—умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>
бег	Бег с высокого старта (до 3 мин).	текущий	<p><b>Научатся:</b> выполнять высокий старт; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p>	<p><b>Р:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p><i>взаимодействие</i> — формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p><i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i>—умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>
бег	Челночный бег (3x10)	текущий	<b>Научатся:</b> соблюдать дистанцию;	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> -	<i>Смыслообразование</i> -

	м).		выполнять челночный бег; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> — формулировать собственное мнение и позицию	адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> —умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
Бег	Бег на короткие дистанции 30м, 60м, 100м	текущий	<b>Научатся:</b> соревновательная деятельность; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> — формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> —умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

				и позицию	
Бег	Понятие низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.	Фронтальный контроль	<p><b>Научатся:</b> выполнять усложненный вариант беговой разминки; распределять свои силы; ускорятся и финишировать;; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p>	<p><b>Р:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу.  <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> — формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p><i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности.  <i>Нравственно-этическая ориентация</i>—умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>
Круговая треировка	Понятие круговая эстафета (расстояние 5-15 м).	текущий	<p><b>Научатся:</b> выполнять бег с высоким стартом; участвовать в круговых эстафетах; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p>	<p><b>Р:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу.  <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью;</p>	<p><i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности.  <i>Нравственно-этическая ориентация</i>—умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>

				<i>взаимодействие</i> — формулировать собственное мнение и позицию	
Броски. бег	Понятие круговая эстафета (расстояние 5-15 м).	текущий	<b>Научатся</b> выполнять разминку в движении, участие в эстафетах; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> — формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> — вносить изменения в план действия. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> — определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)
Контроль	Сдача контрольного норматива.	тестирование	<b>Научатся:</b> выполнять усложненный вариант беговой разминки; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения во время занятий	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> —умение не создавать конфликтов

			физическими упражнениями	результат деятельности. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> — формулировать собственное мнение и позицию	и находить выходы из спорных ситуаций
Прыжки	Прыжок с ноги на ногу с продвижением вперёд до 20м	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять прыжки с ноги на ногу; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> — формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> —умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
Прыжки, бег	Прыжок с ноги на ногу с продвижением вперёд до 20м	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок с ноги на ногу,	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу;	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей

				<p><i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p><b>К:</b> <i>взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог</p>	ответственности за выполнение долга
прыжки	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (внимание на точное приземление).	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять прыжок в высоту «перешагиванием»	<p><b>Р:</b> принимать инструкцию педагога и четко следовать ей.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ознакомление с прыжком в высоту способом» перешагивание».</p> <p><b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.</p>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> -уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> — адекватная позитивная самооценка
	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	текущий	<b>Научатся:</b> прыжок в высоту перешагиванием	<p><b>Р:</b> принимать инструкцию педагога и четко следовать ей.</p>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> -уважительное отношение к чужому мнению.

	(внимание на точное приземление).			<p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ознакомление с прыжком в высоту перешагиванием</p> <p><b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.</p>	<p><i>Самоопределение</i> — адекватная позитивная самооценка</p>
	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (внимание на точное приземление).	текущий	<p><b>Научатся:</b> выполнять прыжок в высоту «перешагиванием» организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>	<p><b>Р:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p><i>взаимодействие</i> — формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p><i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i>—умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>
Метание	Метание малого мяча в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на	текущий	<p><b>Научатся:</b> метать мяч в цель, прицеливаться; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными</p>	<p><b>Р:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу.</p>	<p><i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности.</p>

	дальность, ширина коридора – 10-15м.		играми	<p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> — формулировать собственное мнение и позицию</p>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> —умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
	Метание малого мяча в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора – 10-15м.	текущий	<p><b>Научатся:</b> выполнять броски мяча в цель, разминку с малыми мячами; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>	<p><b>Р:</b> <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p><b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить</p>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость

				монологическое высказывание, вести устный диалог	
	Метание малого мяча в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора – 10-15м.	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять броски мяча в цель, разминку с малыми мячами; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<b>Р:</b> <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость
	Метание малого мяча в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора – 10-15м.	текущий	<b>Научатся:</b> метать мяч в цель, прицеливаться; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<b>Р:</b> <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)

				действий. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>К:</b> <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
Подвижные игры	Подвижная игра: «Обгони мяч».	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Обгони мяч», ; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<b>Р:</b> <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>К:</b> <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
Подвижные игры	Подвижная игра: «Обгони мяч».	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять разминку; играть в подвижные	<b>Р:</b> <i>коррекция</i> - адекватно	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной

			<p>игры «обгони мяч»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>	<p>воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>К:</b> <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p>	<p>деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>Подвижная игра: «Пустое место».</p>	<p>текущий</p>	<p><b>Научиться:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Пустое место»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>	<p><b>Р:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения;</p>	<p><i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее <b><u>благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</u></b></p>

				<p><i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию</p>	
Подвижные игры	Подвижная игра: «Пустое место».	текущий		<p><b><u>Р:</u></b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <b><u>П:</u></b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b><u>К:</u></b> <i>планирование</i> <i>учебного</i> <i>сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p><i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее <b><u>благополучие, готовность</u></b> <b><u>следовать нормам</u></b> <b><u>здоровьесберегающего</u></b> <b><u>поведения</u></b></p>
Подвижные игры	Подвижная игра: «Бездомный заяц».	текущий	<p><b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Бездомный заяц»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными</p>	<p><b><u>Р:</u></b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <b><u>П:</u></b> <i>общеучебные</i> -</p>	<p><i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее <b><u>благополучие, готовность</u></b> <b><u>следовать нормам</u></b> <b><u>здоровьесберегающего</u></b> <b><u>поведения</u></b></p>

			играми	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию	
Подвижные игры	Подвижная игра: «Бездомный заяц».	текущий	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Бездомный заяц»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<b>Р:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее <b><u>благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</u></b>

				собственное мнение и позицию	
Подвижные игры	Подвижная игра: «Волк во рву».	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Волк во рву»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<b>Р:</b> планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. <b>П:</b> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее <b><u>благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</u></b>
Подвижные игры	Подвижная игра: «Волк во рву».	текущий	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Волк во рву»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<b>Р:</b> планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. <b>П:</b> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее <b><u>благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</u></b>

				<p>познавательную цель.  <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения;  <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию</p>	
Подвижные игры	Подвижная игра: «Подвижная цель».	текущий	<p>выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Подвижная цель»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>	<p><b>Р:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения.  <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения;  <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию  <i>Самоопределение</i> —</p>	<p><i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее  <b><u>благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</u></b></p>

				осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	
Подвижные игры	Подвижная игра: «Подвижная цель».	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Подвижная цель»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> — осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> — задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
Теоретические знания	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средства гимнастики.	текущий	<b>Научатся:</b> ознакомление с понятием «гимнастика»; подбирать обувь и одежду для занятий.	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> — осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> — задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
Теоретические	Простейшие	текущий	<b>Научатся:</b> ознакомление с	<b>Р:</b> <i>осуществление</i>	<i>Самоопределение</i> -

знания	наблюдения за своим физическим состоянием. Определение величины нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям ЧСС		понятием»самочувствие». Определить собственую нагрузку максимальную	<i>учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - применять правила и пользоваться инструкциями. <b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
Строевая подготовка	Строевая подготовка. ТБ. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчёт «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.	текущий	<b>Научатся:</b> сдавать рапорт; перестраиваться в шеренгу	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> <i>управление коммуникацией</i> - осуществлять взаимный контроль	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
	Строевая подготовка.	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять расчет,	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> —	<i>Нравственно-этическая</i>

	Расчёт «первый-второй». Перестоение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.		перестроения	<p>удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><b>К:</b> <i>управление коммуникацией</i> - осуществлять взаимный контроль</p>	<i>ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
	Пролезание по гимнастической скамейке одними ногами.	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять пролезания по скамейке	<p><b>Р:</b> <i>целеполагание</i> — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><b>К:</b> <i>управление коммуникацией</i> - осуществлять взаимный контроль</p>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
	Пролезание по гимнастической	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять пролезание по скамейке	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> — удерживать	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> —

	скамейке одними ногами.			<p>познавательную задачу и применять установленные правила.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><b>К:</b> <i>управление коммуникацией</i> - осуществлять взаимный контроль</p>	<p>умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>
	Перелезание через бревно, высокую скамейку.	текущий	<p><b>Научатся:</b> ориентироваться в понятии «гибкость»; перелезть через бревно; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>	<p><b>Р:</b> целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила, осуществлять пошаговый и итоговый контроль</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><b>К:</b> <i>управление коммуникацией</i> - осуществлять взаимный контроль</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>
	Перелезание через	текущий	<b>Научатся:</b> перелезть через	<b>Р:</b> целеполагание —	Нравственно-этическая

	бревно, высокую скамейку.		препятствие	удерживать познавательную задачу и применять установленные правила, осуществлять пошаговый и итоговый контроль <b>П:</b> общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль	ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
	Ходьба по наклонной доске (угол 20 град).	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять разминку с гимнастическими палками, ходить по наклонной плоскости	<b>Р:</b> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях</i>
	Ходьба по наклонной	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять разминку с	<b>Р:</b> планирование -	<i>Нравственно-этическая</i>

	доске (угол 20 град).		гимнастическими палками,ходить по наклонной плоскости	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях
	Ходьба с расхождением вдвоём поворотом при встрече на полу .	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, выполнять упражнения в парах; упражнения под счет	<b>Р:</b> <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях
	Ходьба с расхождением вдвоём поворотом при встрече на полу.	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять разминку;выполнять упражнения в парах	<b>Р:</b> <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных

				<p>условиями ее реализации.  <u>П:</u> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  <u>К:</u> <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения</p>	ситуациях
	<p>Ходьба с расхождением вдвоём поворотом при встрече на гимнастической скамейке.</p>	текущий	<p><b>Научатся:</b> выполнять разминку; выполнять упражнения в парах</p>	<p><u>Р:</u> <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  <u>П:</u> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  <u>К:</u> <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях</p>
	<p>Ходьба с расхождением вдвоём поворотом при встрече на гимнастической скамейке.</p>	текущий	<p><b>Научатся:</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в парах на гимнастической скамейке</p>	<p><u>Р:</u> <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия.  <u>П:</u> <i>общеучебные</i> - при-</p>	<p><i>Самоопределение</i> - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой</p>

				<p>менять правила и пользоваться инструкциями.  <u>Коммуникативные:</u>  управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>	
	Равновесие «Ласточка».	текущий	<p><b>Научатся:</b> выполнять разминку в движении; удерживать равновесие</p>	<p><b>Р:</b> <i>целеполагание</i> — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  <b>К:</b> <i>управление коммуникацией</i> - осуществлять взаимный контроль</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>
	Равновесие «Ласточка».	текущий	<p><b>Научатся:</b> выполнять разминку; удерживать равновесие</p>	<p><b>Р:</b> <i>целеполагание</i> — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  <b>П:</b> <i>общеучебные</i> -</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>

				<p>контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  <b>К:</b> <i>управление коммуникацией</i> - осуществлять взаимный контроль</p>	
	<p>Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.</p>	текущий	<p><b>Научатся:</b> выполнять разминку направленную на развитие координации; развитие равновесия</p>	<p><b>Р:</b> <i>целеполагание</i> — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  <b>К:</b> <i>управление коммуникацией</i> - осуществлять взаимный контроль</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>
	<p>Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.</p>	текущий	<p><b>Научатся:</b> выполнять разминку направленную на развитие координации; развитие равновесия</p>	<p><b>Р:</b> <i>целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную.  <b>П:</b> <i>общеучебные</i> — осознанно строить сообщения в устной форме.</p>	<p><i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</p>

				<p><b>К:</b> <i>взаимодействие</i> — задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>
	Кувырок назад с помощью учителя.	текущий	<p><b>Научатся:</b> выполнять кувырок назад с помощью</p>	<p><b>Р:</b> <i>целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную.  <b>П:</b> <i>общеучебные</i> — осознанно строить сообщения в устной форме.  <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> — задавать вопросы, формулировать свою позицию</p> <p><i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</p>
	Кувырок назад с помощью учителя.	текущий	<p>Выполнять кувырок назад с помощью</p>	<p><b>Р:</b> <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во</p>

				взаимодействии для решения коммуникативных задач	
	Комбинация из кувырков с помощью учителя.	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять несколько кувырков	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> — осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> — задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
	Комбинация из кувырков с помощью учителя.	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять несколько кувырков подряд	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> — осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> — задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
	«Мостик» с помощью учителя.	текущий	<b>Научатся:</b> ознакомление с упражнением «Мостик»	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную.	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность

				<p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> — осознанно строить сообщения в устной форме.</p> <p><b>К:</b> <i>взаимодействие</i> — задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>	<p>следовать нормам здоровьесберегающего поведения</p>
	«Мостик» с помощью учителя.	текущий	выполнять разминку направленную на развитие координации; развитие равновесия	<p><b>Р:</b> <i>целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> — осознанно строить сообщения в устной форме.</p> <p><b>К:</b> <i>взаимодействие</i> — задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>	<p><i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</p>
	«Мостик» с помощью учителя.	текущий	выполнять разминку направленную на развитие координации; развитие равновесия	<p><b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> — использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> — ставить и формулировать проблемы.</p> <p><b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> —</p>	<p><i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие</p>

				договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
Подвижные игры	Подвижная игра «Запрещенное движение».	текущий	<b>Научатся:</b> уметь взаимодействовать с другими участниками игры;	<b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> — использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> — ставить и формулировать проблемы. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие
Подвижные игры	Подвижная игра «Запрещенное движение».	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	<b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> — использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> — ставить и формулировать проблемы.	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие

				<p><b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	
	Подвижная игра «Четыре стихии».	текущий	<p><b>Научатся:</b> играть в подвижную игру «Четыре стихии»</p>	<p><b>Р:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексия способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач</p>	<p><i>Смыслообразование - мотивация учебной деятельности</i></p>
	Подвижная игра «Четыре стихии».	текущий	<p><b>Научатся:</b> играть в подвижную игру «Четыре стихии» соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий</p>	<p><b>Р:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в</p>	<p><i>Смыслообразование - мотивация учебной деятельности</i></p>

				<p>планировании способа решений.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач</p>
--	--	--	--	---

## 6. Основные требования к знаниям и умениям учащихся к концу 4 класса

### **Учащиеся должны знать:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки.

### **Учащиеся должны уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

### 7. Тематическое планирование

№ урока	Тема	Кол-во часов
	<b>Раздел: «Основы знаний о физической культуре» 1 час.</b>	
1.	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС) Повторить ТБ при занятиях легкой атлетикой. Методы измерения ЧСС. Измерение ЧСС в покое и после выполнения физических упражнений	<b>1</b>
	<b>Раздел: «Способы физкультурной деятельности» - 1 час.</b>	
2.	Понятие выносливость человека. Значение выносливости для организма человека. Комплекс упражнений для развития выносливости.	<b>1</b>
	<b>Раздел: «Легкая атлетика» - 33 часов</b>	
3.	Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.	<b>3</b>
4.	Быстрый бег на месте до 10с.	<b>3</b>
5.	Бег с высокого старта (до 3 мин).	<b>3</b>
6.	Челночный бег (3x10 м).	<b>3</b>
7.	Бег на короткие дистанции 30м, 60м, 100м	<b>3</b>
8.	Понятие низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.	<b>3</b>
9.	Понятие круговая эстафета (расстояние 5-15 м).	<b>3</b>
10.	Сдача контрольного норматива.	<b>3</b>
11.	Прыжок с ноги на ногу с продвижением вперед до 20м	<b>3</b>
12.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (внимание на точное приземление).	<b>3</b>

13.	Метание малого мяча в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора – 10-15м.	<b>3</b>
<b>Раздел: «Подвижные игры на материале легкой атлетики» -- 15 часов.</b>		
14.	Подвижная игра: «Обгони мяч».	<b>3</b>
15.	Подвижная игра: «Пустое место».	<b>3</b>
16.	Подвижная игра: «Бездомный заяц».	<b>3</b>
17.	Подвижная игра: «Волк во рву».	<b>3</b>
18.	Подвижная игра: «Подвижная цель».	<b>3</b>
<b>Раздел: «Основы знаний о физической культуре» - 1 час.</b>		
19.	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средства гимнастики.	<b>1</b>
<b>Раздел: «Способы физкультурной деятельности» - 1 час.</b>		
20.	Простейшие наблюдения за своим физическим состоянием. Определение величины нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям ЧСС	<b>1</b>
<b>Раздел: «Гимнастика с основами акробатики» - 36 часа</b>		
21.	Строевая подготовка. ТБ. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчёт «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.	<b>3</b>
22.	Строевая подготовка. Расчёт «первый-второй». Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.	<b>3</b>
23.	Пролезание по гимнастической скамейке одними ногами.	<b>3</b>
24.	Перелезание через бревно, высокую скамейку.	<b>3</b>
25.	Ходьба по наклонной доске (угол 20 град).	<b>3</b>
26.	Ходьба с расхождением вдвоём поворотом при встрече на полу.	<b>3</b>
27.	Ходьба с расхождением вдвоём поворотом при встрече на гимнастической скамейке.	<b>3</b>
28.	Равновесие «Ласточка».	<b>3</b>
29.	Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.	<b>3</b>
30.	Кувырок назад с помощью учителя.	<b>3</b>
31.	Комбинация из кувырков с помощью учителя.	<b>3</b>
32.	«Мостик» с помощью учителя.	<b>3</b>

<b>Раздел «Подвижные игры с элементами гимнастики» - 14 часов.</b>		
33.	Подвижная игра «Запрещенное движение».	<b>2</b>
34.	Подвижная игра «Четыре стихии».	<b>2</b>
35.	Подвижная игра «Фигуры».	<b>2</b>
36.	Подвижная игра «Весёлая эстафета».	<b>2</b>
37.	Эстафеты, игры на развитие скорости.	<b>3</b>
38.	Эстафеты, игра кто быстрее.	<b>3</b>
	<b>Всего</b>	<b>102ч.</b>

## **8.Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

### **1. Учебно-методическая литература**

1. *Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / сост. Е. С. Савинов. – 2-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2010. – 204 с. – (Стандарты второго поколения).*

2. *Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).*

### **2.Интернет-ресурсы (ЭОР)**

- Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. - Режим доступа : <http://schoolcollection.edu.ru>

- Презентации уроков «Начальная школа». - Режим доступа :

<http://nachalka.info/about/193>

- Поурочные планы: методическая копилка, информационные технологии в школе. – Режим доступа: [www.uroki.ru](http://www.uroki.ru)

### **3.Учебно-практическое оборудование.**

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

2. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

3. Комплект навесного оборудования (мишени для метания) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика).

5. Скакалка детская.

6. Мат гимнастический.

7. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).

8. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).

9. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).

10. Рулетка измерительная.

11. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).