



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 «30» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Председатель педагогического совета ФРЦ,  
директор ФРЦ  
  
\_\_\_\_\_ А.В. Хаустов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету «Физическая культура»  
для 3 класса  
(АООП НОО 8.3)**

Срок реализации: 1 год  
Составитель программ: учителя ФРЦ МГППУ

Москва 2022 г.

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 3 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 8.3) и календарным учебным графиком ШДО ФРЦ.

### **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.

## 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 корригируются 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 должны просматриваться 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.

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

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

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 в 1-4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) 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.

Программа предполагает организацию проектной деятельности, которая способствует включению учащихся в активный познавательный процесс

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

На изучение предмета в 3 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.

выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **4.2. 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. Содержание курса**

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, перекувы, 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 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.

С учётом указанных особенностей учащихся важными задачами являются:

- Формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- оспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;
- Расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей.

На уроках Физической культуры учитываются специальные условия, необходимые для успешного обучения и социализации учащихся:

- дозирование объема, темпа, сложности материала и дозирование индивидуальной помощи каждому учащемуся;
- структурирование видов деятельности;
- индивидуализация физической нагрузки при подаче материала урока;
- создание условий, способствующих выработке навыка социально приемлемого поведения;

Методы и приёмы, используемые в работе с классом для успешного освоения программы:

- зрительно-наглядную информацию — иллюстрации схемы тела человека;
- невербальную информацию в виде мимики, пластики, жестов, условных знаков.

### 6. Примерное планирование и результаты занятий

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.	Подготовка спортивной формы к	текущий	Подбирать правильную одежду для занятий. ТБ	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения	проявляют учебно-познавательный интерес к

	занятиям. Требования к спортивной одежде и обуви. Гигиена человека. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Строевые упражнения.		на уроках.	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 и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.	новому учебному материалу
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки	Влияние дыхательной гимнастики на организм человека. Выполнение комплекса дыхательной гимнастики.	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять дыхательную гимнастику; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	<b>Р:</b> планирование — применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>Ц:</b> общеучебные - 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
Подвижные игры	Подвижные игры «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи».	текущий	<b>Научатся:</b> играть в игру «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<b>Р:</b> коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <b>Ц:</b> общеучебные — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)

				<p>личного характера.  <u>К:</u> управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p>	
Подвижные игры	Подвижная игры «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи».	текущий	<p><b>Научатся:</b> играть в игру «Вызов номеров», «шишки.желуди, орехи»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>	<p><u>Р:</u> коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  <u>Ц:</u> общеучебные — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  <u>К:</u> управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p>	<p><i>Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)</i></p>
Подвижные игры	Подвижные игры «Невод», «Заяц без дома».	текущий	<p><b>Научатся:</b> выполнять разминку;играть в подвижные игры «Невод», „Заяц без дома»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>	<p><u>Р:</u> коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  <u>Ц:</u> общеучебные — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  <u>К:</u> управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p>	<p><i>Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)</i></p>

Подвижные игры	Подвижные игры «Невод», «Заяц без дома».	текущий	<b>Научиться:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Невод», "Заяц без дома»; 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 собственное мнение и позицию	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее <b><u>благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</u></b>
Подвижные игры	Подвижные игры «Пустое место», «Космонавты».	текущий	<b>Научиться:</b> играть в подвижные игры «Пустое место», "Космонавты»; 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 собственное мнение и позицию	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее <b><u>благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</u></b>
Подвижные игры	Подвижные игры «Пустое место», «Космонавты».	текущий	<b>Научатся:</b> играть в подвижные игры «Пустое место», "Космонавты»; организовывать места	<b>Р:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее <b><u>благополучие, готовность следовать нормам</u></b>

			занятий физическими упражнениями и подвижными играми	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	<b><u>здоровьесберегающего поведения</u></b>
Подвижные игры	Подвижные игры «Мышеловка», «Кто быстрее?».	текущий	играть в подвижные игры «Мышеловка», "Кто быстрее?»; 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 собственное мнение и позицию	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее <b><u>благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</u></b>
Подвижные игры	Подвижные игры «Мышеловка», «Кто быстрее?».	текущий	<b>Научатся:</b> играть в подвижные игры «Мышеловка», "Кто быстрее?»; 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> —	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее <b><u>благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</u></b>

				определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию	
Подвижные игры	Подвижные игры «У медведя во бору», «Кто дальше бросит?»	текущий	играть в подвижные игры «У медведя на бору», "Кто дальше бросит?»; 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 собственное мнение и позицию	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
Подвижные игры	Подвижные игры «У медведя во бору», «Кто дальше бросит?»	текущий	играть в подвижные игры «У медведя во бору», "Кто дальше бросит?»; 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 собственное мнение и позицию	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения

				<p><i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</p>	
Теоретические знания	<p>Характеристика основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Игра «Быстро-медленно», «Сильно-слабо».</p>	текущий	<p><b>Научатся:</b> ознакомление с понятием «быстро-медленно, сильно-слабо»;</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>
Теоретические знания	<p>Понятие правильной осанки. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища</p>	текущий	<p><b>Научатся:</b> делать упражнения для укрепления мышечного корсета</p>	<p><b>Р:</b> <i>осуществление 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</p>	<p><i>Самоопределение</i> - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой</p>
Строевая подготовка	<p>Строевая подготовка. ТБ. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за</p>	текущий	<p><b>Научатся:</b> сдавать рапорт; перестраиваться в шеренгу</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> -</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>

	учителем.			осуществлять взаимный контроль	
	Строевая подготовка. ТБ. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять расчет, перестроения. строиться	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <b>Ц:</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
	Лазание по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 град.) одноимённым и разноимённым способом.	текущий	<b>Научатся:</b> лазать по наклонной	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <b>Ц:</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
	Лазание по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 град.) одноимённым и разноимённым способом.	текущий	<b>Научатся:</b> лазать по наклонной	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <b>Ц:</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
	Передвижение на	текущий	<b>Научатся:</b>	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> — удерживать	Нравственно-этическая

	четвереньках по полу по прямой на скорость и по кругу, с толканием мяча.		передвигаться на четвереньках в различных направлениях	познавательную задачу и применять установленные правила, осуществлять пошаговый и итоговый контроль <b>Ц:</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
	Передвижение на четвереньках по полу по прямой на скорость и по кругу, с толканием мяча.	текущий	<b>Научатся:</b> передвигаться на четвереньках	<b>Р:</b> целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила, осуществлять пошаговый и итоговый контроль <b>Ц:</b> общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках, с различным движением рук, боком приставными шагами.	текущий	<b>Научатся:</b> ходить по скамейке.	<b>Р:</b> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Ц:</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 гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках, с различным движением рук, боком приставными шагами.	текущий	<b>Научатся:</b> ходить по скамейке	<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
	Перекаты в группировке (упор присев) на спину.	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять перекаты в группировке на спину	<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
	Перекаты в группировке (упор присев) на спину.	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять перекаты в группировке на спину	<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
	Кувырок вперед по наклонному мату.	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять кувырок	<b>Р:</b> <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в

				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	разных ситуациях
	Кувырок вперед по наклонному мату.	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять кувырок	<b>Р:</b> <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - применять правила и пользоваться инструкциями. <i>Коммуникативные:</i> <i>управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
	Кувырок вперед по наклонному мату.	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять кувырок вперед	<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
	Стойка на лопатках согнув ноги.	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять стойку на лопатках согнув ноги	<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	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

				<p>деятельности.  <u>К:</u> <i>управление коммуникацией</i> - осуществлять взаимный контроль</p>	
	Стойка на лопатках согнув ноги.	текущий	<p><b>Научатся:</b> выполнять стойку на лопатках согнув ноги</p>	<p><u>Р:</u> <i>целеполагание</i> — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  <u>Ц:</u> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  <u>К:</u> <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>
	Стойка на лопатках согнув ноги.	текущий	<p><b>Научатся:</b> выполнять стойку на лопатках согнув ноги</p>	<p><u>Р:</u> <i>целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную.  <u>Ц:</u> <i>общеучебные</i> — осознанно строить сообщения в устной форме.  <u>К:</u> <i>взаимодействие</i> — задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>	<p><i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</p>
	Перекаты вперед из стойки на лопатках до упора присев.	текущий	<p><b>Научатся:</b> выполнять перекаты</p>	<p><u>Р:</u> <i>целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную.  <u>Ц:</u> <i>общеучебные</i> — осознанно строить сообщения в устной форме.  <u>К:</u> <i>взаимодействие</i> — задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>	<p><i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</p>
	Перекаты вперед из	текущий	Выполнять перекаты	<u>Р:</u> <i>планирование</i> - выбирать	

	стойки на лопатках до упора присев.		вперед из стойки на лопатках до упора присев	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 взаимодействии для решения коммуникативных задач	
	Упражнения в равновесии.	текущий	<b>Научатся:</b> держать равновесие	<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
	Упражнения в равновесии.	текущий	<b>Научатся:</b> держать равновесие	<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

	«Мост» из положения лежа на спине.	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять «мост» из положения лежа	<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
	«Мост» из положения лежа на спине.	текущий	выполнять «мост» из положения лежа на спине	<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
	«Мост» из положения лежа на спине.	текущий	выполнять «мост» из положения лежа на спине	<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 «Полоса препятствий», «Карусели».	текущий	<b>Научатся:</b> уметь взаимодействовать с другими участниками игры; играть	<b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> — использовать установленные правила в контроле способа решения.	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие

			«Карусели»	<b>Ц:</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	
Подвижные игры	Подвижные игры «Полоса препятствий», «Карусели».	текущий	<b>Научатся:</b> играть в «Карусели», проходить полосу препятствий	<b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> — использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Ц:</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 «Ровным кругом», «Весёлый обруч».	текущий	<b>Научатся:</b> играть в подвижную игру «Ровным кругом», «Весёлый обруч»	<b>Р:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений. <b>Ц:</b> <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	<i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности
	Подвижные игры	текущий	<b>Научатся:</b> играть в	<b>Р:</b> <i>планирование</i> - применять	<i>Смыслообразование</i> -

	«Ровным кругом», «Весёлый обруч».		подвижную игру «Ровным кругом», «Весёлый обруч». соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	установленные правила в планировании способа решений. <b>Ц:</b> <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	мотивация учебной деятельности
	Подвижные игры «Хоп-стоп», «По верёвочке».	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять игру „Хоп-хоп», по веревочке» соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<b>Р:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений. <b>Ц:</b> <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	<i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности
	Подвижные игры «Хоп-стоп», «По верёвочке».	текущий	<b>Научатся:</b> выполнять игру „ по веревочке»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<b>Р:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений. <b>Ц:</b> <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат	<i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности

				<p>деятельности.  <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач</p>	
	Подвижные игры «Пустое место», «Поменяй предмет».	текущий	<p><b>Научатся:</b> применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры „Пустое место», «Поменяй предмет»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий</p>	<p><b>Р:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений.  <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач</p>	Смыслообразование - мотивация учебной деятельности
	Подвижные игры «Пустое место», «Поменяй предмет».	текущий	<p><b>Научатся:</b> выполнять разминку, играть в «Поменяй предмет».</p>	<p><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</p>	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)

				окружающих	
Теоретические знания	Спортивные игры. Игра в футбол, в баскетбол. Название игрового оборудования для игры в футбол, для игры в баскетбол. Техника безопасности во время игры с мячом.	текущий	<b>Научатся:</b> ознакомление со с/и	<b>Р:</b> коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <b>П:</b> общеучебные — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>К:</b> управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
	Влияние разминочных упражнения на организма человека. Профилактика травматизма. Выполнение комплекса упражнений на разминку мышечно-связочного аппарата	текущий	<b>Научатся:</b> ознакомление с разминкой, ее значение	<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> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
Спортивные игры	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и	текущий	<b>Научатся:</b> вести мяч ногой; организовывать места занятий	<b>Р:</b> планирование - выбирать действия в соответствии с постав-	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов

	внешней частью стопы. ТБ.		физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе)	ленной 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 взаимодействии для решения коммуникативных задач	и находить выходы из спорных ситуаций
	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. ТБ.	текущий	<b>Научатся:</b> останавливаться с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе)	<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 взаимодействии для решения коммуникативных задач	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
	Обводка стоек. Передача мяча (пас).	текущий	<b>Научатся:</b> обводить стойки; передавать мяч; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга

			(как в помещении, так и на открытом воздухе)	решения задач. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	
	Обводка стоек. Передача мяча (пас).	текущий	<b>Научатся:</b> обводить стойки, делать пас	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга
	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	текущий	<b>Научатся</b> вести и передавать мяч; выполнять стойку баскетболиста	<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	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)

				взаимодействии	
	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	текущий	<b>Научатся</b> выполнять стойку баскетболиста; вести и передавать мяч	<p><b>Р:</b> <i>целеполагание</i> — формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> — вносить изменения в план действия.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> — определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.</p> <p><b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)
	Остановка в шаге и прыжком. Передача мяча.	текущий	<b>Научатся:</b> останавливаться прыжком, передавать мяч двумя руками;	<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> — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие
	Остановка в шаге и прыжком. Передача мяча.	текущий	<b>Научатся:</b> останавливаться прыжком, передавать мяч, делать пас	<p><b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> — использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> — ста-</p>	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие

				<p>вить и формулировать проблемы.  <u>К:</u> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	
	Игра мяч в корзину.	текущий	<p><b>Научатся:</b> играть по упрощенным правилам</p>	<p><u>Р:</u> <i>контроль и самоконтроль</i> — использовать установленные правила в контроле способа решения.  <u>П:</u> <i>общеучебные</i> — ставить и формулировать проблемы.  <u>К:</u> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	<p><i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие</p>
	Игра мяч в корзину.	текущий	<p><b>Научатся:</b> играть по упрощенным правилам</p>	<p><u>Р:</u> <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения.  <u>П:</u> <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы.  <u>К:</u> <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия</p>	<p><i>Самоопределение</i> — готовность и способность к саморазвитию</p>
	Игра мяч в корзину.	текущий	<p><b>Научатся:</b> играть по упрощенным правилам</p>	<p><u>Р:</u> <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные</p>	<p><i>Самоопределение</i> — готовность и способность к</p>

				<p>действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы.</p> <p><b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия</p>	само-развитию
Легкая атлетика	Бег с изменением темпа. ТБ.	текущий	<p><b>Научатся:</b> изменять темп движения</p>	<p><b>Р:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в 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>	Смыслообразование - мотивация учебной деятельности
	Бег с изменением темпа. ТБ.	текущий	<p><b>Научатся:</b> бег с изменением темпа</p>	<p><b>Р:</b> <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения задач.</p> <p><b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> —</p>	Самоопределение - принятие образа хорошего ученика

				определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	
	Прыжки через препятствия.	текущий	<b>Научатся:</b> прыгать через препятствия	<p><b>Р:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений.</p> <p><b>Ц:</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>	<i>Смыслообразование - мотивация учебной деятельности</i>
	Прыжки через препятствия.	текущий	<b>Научатся:</b> прыгать через препятствия	<p><b>Р:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений.</p> <p><b>Ц:</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>	<i>Смыслообразование - мотивация учебной деятельности</i>
	Прыжки по	текущий	<b>Научатся:</b> прыгать	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> -	<i>Самоопределение -</i>

	разметкам.		точно по разметкам	<p>преобразовывать практическую задачу в познавательную.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения задач.</p> <p><b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия</p>	принятие образа хорошего ученика
	Прыжки по разметкам.	текущий	<b>Научатся:</b> прыгать точно по разметкам	<p><b>Р:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в 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>	<i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности
	Прыжок в длину с места.	текущий	<b>Научатся:</b> прыгать в длину с места	<p><b>Р:</b> <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения задач.</p> <p><b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять</p>	<i>Самоопределение</i> - принятие образа хорошего ученика

				цели, обязанности участников, способы взаимодействия	
	Прыжок в длину с места.	текущий	<b>Научатся:</b> прыгать в длину с места	<p><b>Р:</b> <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения задач.</p> <p><b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия</p>	<i>Самоопределение</i> - принятие образа хорошего ученика

## 6. Требования к знаниям и умениям учащихся к концу 3 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>I ТРИМЕСТР</b>	
	<b>Раздел: «Основы знаний о физической культуре» 1 час.</b>	
1.	Подготовка спортивной формы к занятиям. Требования к спортивной одежде и обуви. Гигиена человека. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Строевые упражнения.	<b>1</b>
	<b>Раздел: «Легкая атлетика» - 17 часов</b>	
2.	Выполнение команд: «Класс-стройсь!», «Равняйся!», «Смирно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш», «Бегом марш!», «Класс стой!». Ходьба в колонне с левой ноги.	<b>2</b>
<b>3.</b>	Ходьба и бег на месте с высоким подниманием бедра.	<b>2</b>
4.	Медленный бег до 2 мин. Беговые упражнения.	<b>1</b>
5.	Бег с преодолением простейших препятствий.	<b>2</b>
6.	Бег в чередовании с ходьбой.	<b>2</b>
7.	Прыжки на месте и с поворотом на 90 <sup>0</sup> и 180 <sup>0</sup> .	<b>2</b>
8.	Прыжки по разметкам	<b>2</b>
9.	Прыжок в длину с места	<b>2</b>
10.	Метание малого мяча.	<b>2</b>
	<b>Раздел: «Подвижные игры на материале легкой атлетики» -- 15 часов.</b>	
11.	Подвижные игры «К своим флажкам» ОРУ	<b>3</b>
12.	Подвижные игры «Ловишка с мячом».	<b>3</b>
13.	Подвижные игры «Два сигнала».	<b>3</b>
14.	Подвижные игры «Поймай бабочку».	<b>3</b>
15.	Подвижные игры «Попади в цель».	<b>3</b>
	<b>II ТРИМЕСТР</b>	
	<b>Раздел: «Гимнастика с основами акробатики» - 28 часа</b>	

16.	Строевая подготовка. ТБ. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.	2
17.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 град.) одноимённым и разноимённым способом.	2
18.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке(угол 20-30 град) с опорой на стопы ног и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.	3
19.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках, с различным движением рук, боком приставными шагами.	3
20.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки (низкому бревну) с предметом.	3
21.	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад, с различным положением рук.	3
22.	Перекаты в группировке (упор присев) на спину.	3
23.	«Мост» из положения лежа на спине.	3
24.	Кувырок вперед по наклонному мату.	3
25.	Упор на гимнастическом бревне (стене) и на скамейке, гимнастическом козле. Отжимания в упоре от повышенной опоры.	3
	<b>Раздел: «Подвижные игры с элементами футбола» – 12 часов</b>	
26.	Разучить ОРУ с малыми мячами. Игра «Послушный мяч».	2
27.	Закрепить комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Передал – садись».	2
28.	Разучить комплекс упражнений с футбольными мячами. Игра «Салки».	2
29.	Закрепление комплекса ОРУ с футбольными мячами. Игра «Гонка мячей» (1кг)	2
30.	Разучить комплекс с набивными мячами 1кг. Эстафета с элементами футбола	2
31.	Закрепление комплекса ОРУ с набивными мячами. Эстафета с элементами футбола.	2
	<b>III ТРИМЕСТР</b>	
	<b>Раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола» - 12 часов.</b>	
32.	Разучивание ведение мяча на месте и в шаге. Совершенствование челночного бега. Эстафеты с различными предметами. Бег 2мин.	2
33.	Закрепление ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание передач мяча от груди двумя руками. Челночный бег 3х10м. бег до 2мин.	2

34.	Вис на перекладине. Закрепление передач мяча двумя руками от груди. Совершенствование ведения и челночного бега. ОРУ с большими мячами. Бег 2 мин.	2
35.	Оценивание челночного бега 3х10м. Совершенствование передач и ведение мяча. ОРУ с большими мячами. Бег 2мин.	2
36.	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Совершенствование передач и ведение баскетбольного мяча. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин.	2
37.	Оценивание техники ведения мяча на месте и в шаге. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин.	2
<b>Раздел: «Легкая атлетика» - 17 часов</b>		
38.	Выполнение упражнений на развитие выносливости и координации	2
39.	Прыжки со скакалкой. ОРУ	1
40.	Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега. Игра с метанием баскетбольного мяча по подвижной цели «Точно в цель». Бег 1мин.	2
41.	Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега. Строевые упражнения: расчет на первый-второй, перестроение из одной в две шеренги. Игра «Точно в цель». Бег до 1 мин.	1
42.	Закрепление метания мяча на дальность. Совершенствование строевых упражнений. Прыжок в высоту с разбега. Метание набивного мяча из-за головы. Игра с баскетбольным мячом «Подбрось-поймай» в ходьбе. Бег 1мин.	1
43.	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Метания набивного мяча и малого на дальность. Игра с метанием баскетбольного мяча. Медленный бег до 1мин.	1
44.	Оценивание прыжка в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Совершенствование метания мяча с места в цель. ОРУ с гимнастическими скакалками. Эстафеты с различными предметами. Бег 1 мин.	2
45.	Разучивание челночного бега 3х10м с высокого старта. ОРУ с гимнастическими скакалками. Совершенствование метания мяча в цель. Эстафеты с различными предметами. Бег до 2 мин.	2
46.	Оценивание метания мяча в цель на расстояние 6м. закрепление челночного бега 3х10м. Смыкание и размыкание в строю. Эстафеты с предметами. Бег 2 мин.	1
47.	Бег с преодолением препятствий	2
48.	Эстафеты с преодолением препятствий	2

	<b>Всего</b>	<b>102 ч.</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).