

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани  
«Средняя общеобразовательная школа № 64»**

**ПРИНЯТА**

На заседании ПС  
Протокол № 1  
От 26.08.2022 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по УВР  
В.В. Мешкова

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ  
г. Астрахани «СОШ № 64»

Е.Г. Тихонова

Приказ № 86-д от 26.08.2022 г.

**АДАптированная рабочая программа**

**Физическая культура**

**1 класс (7.1)**

**УМК «Школа России»**

Составители: Сорокина Ю.Д., Адышова Г.Н., Юхимук М.Ю., Столярова С.С.

**Астрахань**

## Пояснительная записка

Программа детализирует и раскрывает базовое содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены ФГОС, с учётом индивидуальных психофизических особенностей и возможностей обучающихся интегрированно в общеобразовательном классе.

Адаптация программы происходит за счет сокращения сложных понятий и терминов; основные сведения для учащихся с задержкой психического развития в программе даются дифференцированно. Одни понятия и явления изучаются таким образом, чтобы ученики могли опознавать их, опираясь на существенные признаки. По другим вопросам учащиеся получают только общее представление. Ряд сведений о физической культуре познается школьниками в результате практической деятельности. Программа учитывает следующие психические особенности детей: неустойчивое внимание, малый объём памяти, неточность и затруднение при воспроизведении материала, несформированность мыслительных операций анализа; синтеза, сравнения, обобщения, нарушения речи.

Программа определяет базовые знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся и составлена с учетом того, чтобы сформировать прочные базовые умения и навыки учащихся с ЗПР. Программа предусматривает уроки по развитию практических умений.

**I. Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу «Физическая культура» к концу 1-го года обучения.**

### Личностные результаты

Обучающийся получит возможность для формирования следующих личностных УУД:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение, поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

В результате изучения **теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся научатся:**

- называть виды физической активности, составляющие содержания урока (бег, ходьба, физические упражнения, игры, эстафеты и т.д.);
- рассказать об особенностях спортивной формы для разных уроков физической культуры;
- объяснить правила подвижных игры и эстафет;
- понимать, для чего нужны нормативы по физической культуре.

В результате изучения **теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся:**

- перечислять составляющие здорового образа жизни; называть основные пункты режима дня и время их осуществления;
- перечислять упражнения для утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия и гимнастики для глаз;
- называть виды и условия правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности.

В результате изучения **теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся**

называть основные системы жизнеобеспечения человека, части тела, состав скелета человека.

В результате изучения **теоретического раздела «Спорт» обучающиеся в первом классе научатся узнавать и определять название спортивных игр.**

В результате изучения **теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры, её роль и значение в жизнеобеспечении древнего человека.**

В результате освоения **практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся научатся:**

- выполнять организующие строевые команды, упражнения утренней гимнастики, физкультминуток, упражнения для формирования осанки, различные физические упражнения по заданию учителя;

- выполнять простые акробатические упражнения (стойки, перекаты, группировка) гимнастические упражнения прикладной направленности (лазание по шведской стенке, преодоление полосы препятствий; висы на шведской стенке и пр.);
  - выполнять бег с изменением направлений, специальные беговые и прыжковые упражнения;
  - выполнять марширование и ходьбу продолжительное время (до 40 минут);
  - демонстрировать технику метания теннисного мяча на точность;
  - выполнять броски набивных мячей разного веса (до 2 кг ); передвигаться на лыжах ступающим шагом, поворачивать переступанием, спускаться с пологого спуска;
  - участвовать в подвижных играх и эстафетах, соблюдая правила;
- выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности

### **Планируемые результаты освоения программы коррекционного курса**

- Умение различать учебные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для её разрешения, с ситуациями, в которых можно найти решение самому.
- Умение обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи (повторите, пожалуйста, задание; можно, я пересяду, мне не видно и т. п.).
- Умение использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю.
- Умение точно описать возникшую проблему, иметь достаточный запас фраз для ее определения.
- Умение преодолевать стеснительность или пассивность при необходимости обратиться за помощью в решении проблем жизнеобеспечения.
- Адекватные представления об устройстве школьной жизни. Освоение установленных норм школьного поведения (на уроке, на перемене, в школьной столовой, на прогулке).
- Умение ориентироваться в реалиях природных явлений. Умение устанавливать взаимосвязь между объектами и явлениями окружающей природной и социальной действительности.
- Развитие у ребёнка любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы, включаться в совместную со взрослым исследовательскую деятельность.
- Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
- Совершенствование физических качеств.

### **II.Содержание учебного предмета**

## **Знания о физической культуре**

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

## **Способы физкультурной деятельности**

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

## **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:*

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

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

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

## **Легкая атлетика**

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

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

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

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

## **Подвижные игры**

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

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

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

## **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

### Естественные основы

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

### Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
				понятия	предметные результаты	универсальные учебные действия (УУД)	личностные результаты (не оцениваются)
1	2	3	4	5	6	7	8
1		Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке	Как вести себя в спортивном зале? <b>Цели:</b> познакомить с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды	Правила поведения. Шеренга. Колонна. Гимнастика. Упражнение. Техника безопасности	<b>Научится:</b> выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2		Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма? <b>Цель:</b> учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному	Команды: «Смирно», «Равняйсь». Шеренга. Прыжок. Спортивная форма. Строевые упражнения	<b>Научится:</b> выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

						собственное мнение	
--	--	--	--	--	--	--------------------	--

1	2	3	4	5	6	7	8
3		Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня»	Что такое колонна? <b>Цели:</b> повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну	Колонна. Скорость. Игра	<b>Научится</b> выполнять организующие строевые команды и приемы	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</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
4		Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым? <b>Цели:</b> учить контролировать состояние своего здоровья, фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять прыжки вверх на месте	Старт. Прыжок вверх. Рост. Пульс	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела). <b>Освоит</b> технику движений рук и ног в прыжках вверх на месте	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</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
5		Прыжки на одной и двух ногах вверх	Как прыгать вверх на опору? <b>Цель:</b> учить выполнять	Опора. Резиновый тренажер. Смена ног	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения задачи.	<i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев

			легкоатлетичес-		(прыжки, 20 м);		
--	--	--	-----------------	--	-----------------	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
		на опору. Подвижная игра «Смена мест»	кие упражнения – прыжки на одной и двух ногах вверх и вниз, – соблюдая правила безопасности во время приземления	во время прыжков	толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок	<b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
6		Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»	Как стать выносливым? <b>Цель:</b> учить правильно выполнять упражнения: 1) поднимание туловища из положения лежа; 2) сгибание и разгибание рук лежа	Выносливость. Внимание. Гимнастический мат. Сгибание и разгибание рук в положении лежа	<b>Научится:</b> характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность

							и личная ответственность за свои поступки
--	--	--	--	--	--	--	---

1	2	3	4	5	6	7	8
7		Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки»	Как корректировать технику бега? <b>Цель:</b> учить правильной технике бега в медленном темпе и переходу на шаг	Техника бега. Положение рук и корпуса в ходьбе и беге	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – проявление доброжелательности
8		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»	Как выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт» и общеразвивающие упражнения? <b>Цель:</b> учить выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт», общеразвивающие упражнения на верхний и плечевой пояс	Спортивный снаряд. Лабиринт. Бег зигзагом	<b>Научится</b> выполнять упражнение на внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях

1	2	3	4	5	6	7	8
9		Основы знаний о физкультурной деятельности (теоретический раздел)	Что такое физкультурная деятельность? <b>Цель:</b> показать роль физкультуры в жизни человека	Физическая культура. Организм человека. Здоровье человека	<b>Научится:</b> раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
10		Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Каковы организационные приемы прыжков? <b>Цель:</b> учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов с продвижением вперед	Прыжковая яма. Ружетка. Набивной мяч. Скакалка	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
11		Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на	Каковы приемы прыжков вверх и вниз на маты? <b>Цель:</b> учить прыжку вверх из положения	Маты. Гимнастическая скамейка. Скакалка	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения; правильно	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика», осознание

		маты.	полуприсед,		принимать положение перед прыжком	способы решения учебных задач.	ответственности за общее дело
--	--	-------	-------------	--	---	--------------------------------	----------------------------------

1	2	3	4	5	6	7	8
		Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)	правильному приземлению в прыжке вниз, соблюдая технику безопасности		и после приземления	<b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка	
12		Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов	Что собою представляла физкультурная деятельность в истории Древнего мира? <b>Цель:</b> познакомить с физкультурной деятельностью древних народов	Древний мир	<b>Научится:</b> выделять и переносить информацию на современный уровень; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
13		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры)	Какова роль физической деятельности с общеразвивающей направленностью? <b>Цель:</b> учить выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки дома, игровые	Зарядка. Комплекс упражнений. Круг. Подвижная игра соревновательного характера	<b>Научится:</b> организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения;	<i>Самоопределение</i> – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения

			упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности			договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
--	--	--	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
14		Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике	Что такое челночный бег? эстафета? <b>Цель:</b> учить выполнять легкоатлетическое упражнение «Бег на короткое расстояние», командные действия во время игры	Челночный бег. Эстафета. Передача эстафеты. Эстафетная палочка	<b>Научится:</b> выполнять передачу в эстафете, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
15		Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»	Что такое скорость? бег по кругу? <b>Цели:</b> учить контролировать смену скорости в беге; познакомить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики	Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг	<b>Научится:</b> выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. <b>Познакомится</b> с правилами игры	<b>Регулятивные:</b> <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию

16		Организационные приемы и навыки	В чем разница темпа бега? Как развивать координацион-	Ускорение. Бег по заданному ритму.	<b>Научится</b> выполнять бег в темпе по ориентирам –	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и само-</i>	<i>Нравственно-этическая ориентация – навыки</i>
----	--	---------------------------------	---	------------------------------------	---	---	--

1	2	3	4	5	6	7	8
		на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»	ные способности? <b>Цель:</b> учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей	Коррекция. Техника бега	точкам и линиям, менять направление движения по указанию учителя	<i>контроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	сотрудничества в разных ситуациях
17		Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Как технически грамотно выполнять прыжковые упражнения? <b>Цели:</b> закрепить навыки в прыжках с места, вверх, вниз, по точкам через подвижные игры; учить организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	Толчковая нога. Разметка. Правила безопасности и при выполнении прыжков и проведении подвижных игр	<b>Научится:</b> технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижные игры	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8
18		Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча? <b>Цель:</b> развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Теннисный мяч	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> – вносить изменения в план действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. <b>Коммуникативные:</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)
19		Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место»	Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять? <b>Цель:</b> учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой	Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила поведения	<b>Научится</b> понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы и обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
20		Строевые упражнения, построение в круг,	Какие существуют виды построения по кругу? <b>Цель:</b> учить	Круг. Расстояние на вытянутые	<b>Научится</b> выполнять по образцу нестандартное	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> –	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной

		размыкание в шеренге	правильно вставить в шеренгу по кругу и размы-	руки. Шеренга	построение по кругу, организующие строевые коман-	использовать общие приемы решения	деятельности
--	--	----------------------	--	---------------	---	-----------------------------------	--------------

1	2	3	4	5	6	7	8
			каться в шеренге на вытянутые руки		ды и приемы	поставленных задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	
21		Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке	Как производить расчет, ходить на носках? <b>Цель:</b> учить выполнять расчет по порядку, ходьбе на носках в различных позах и по разным меткам	Носок. Линия. Гимнастическая скамейка	<b>Научится</b> выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
22		Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой	Какие существуют упражнения на координацию? <b>Цели:</b> учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке; характеризовать физические качества – силу, координацию	Гимнастическая скамейка. Шведская лестница	<b>Научится</b> выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения задач	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
23		Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног	Какие существуют акробатические элементы? <b>Цель:</b> учить выполнять акробатические	Гимнастический мат. Позы. Положения частей тела	<b>Научится:</b> выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты;	<b>Регулятивные:</b> <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – применять правила и пользоваться инструкциями.	<i>Самоопределение</i> – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической

			упражнения – стати-		соблюдать правила		
--	--	--	---------------------	--	----------------------	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
		и рук в различных позах и положениях	ческое положение, перекаты		поведения во время занятий физическими упражнениями	<b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	культурой
24		Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса	Как выполнять перекаты? Что такое группировка? <b>Цель:</b> учить выполнять перекаты в группировке, из упора стоя на коленях, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Группировка . Перекаты. Упоры стоя на коленях	<b>Научится:</b> выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов
25		Обучение висам на перекладине и шведской стенке	Что такое висы на перекладине и шведской стенке? <b>Цель:</b> учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление	Перекладина . Шведская стенка. Висы	<b>Научится:</b> правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях

			брюшного пресса				
--	--	--	-----------------	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
26		Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата	Как развивать гибкость тела? <b>Цель:</b> учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях	Наклоны вперед. Прокат на спине. Полушпагат	<b>Научится:</b> правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
27		Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	Какие существуют команды? <b>Цель:</b> учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения	Размыкание. Повороты направо и налево. «Класс, шагом марш, класс, стой»	<b>Научится:</b> выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	<b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению
28		Переползание (подражание животным), игры с переползание	Какие упражнения способствуют развитию ловкости и координации? <b>Цель:</b> учить способам	Гимнастические маты. Скамейки	<b>Научится</b> упражнениям для развития ловкости и координации	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных

		м:	переползания,				задач
--	--	----	---------------	--	--	--	-------

1	2	3	4	5	6	7	8
		«Крокодил», «Обезьяна»	схожим с движениями животных, для развития ловкости и координации			<b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	
29		Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»	Какие команды нужно знать для соблюдения равновесия в ходьбе и при преодолении препятствий? <b>Цель:</b> учить ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы	Набивные мячи, гимнастические скамейки	<b>Научится:</b> выполнять организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
30		Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»	Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой? <b>Цель:</b> учить выполнять прыжки со скакалкой поэтапно (вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком)	Скакалка. Обруч	<b>Научится:</b> выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие
31		Эстафеты	Как правильно	Передача	<b>Научится</b>	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> – вносить	<i>Смыслообразование</i>

		с обручем, скакалкой. Выполнение команд в раз-	передать и принять эстафету? <b>Цель:</b> учить выполнять командные	эстафеты. Принятие эстафеты	правильно передавать эстафету для развития координации движений	необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> –	<i>e</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
--	--	---	--	--------------------------------	---	--	---