

Белоглинский район, ст. Новолокинская  
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №28 имени И.Г.Турищева Белоглинского района»  
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
МБОУ СОШ № 28  
от «31» августа 2021 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ Шмигельская О.К.  
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

## **АДАптированная рабочая программа(вариант 7.1)**

По физической культуре  
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс)  
начальное общее , 4 кл.  
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 102 ч.

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы Труфанова Лариса Александровна, учитель начальных классов МБОУ СОШ №28

Программа разработана в соответствии ООП НОО, утвержденной на педагогическом совете МБОУ СОШ № 28 от 31.08. 2021 протокол № 1  
с учетом АООП НОО обучающихся с задержкой психического развития от 22 декабря 2015 г. № 4/15

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана для обучения в 4 классе и составлена на основе ООП НОО ФГОС МБОУ СОШ №28, АООП НОО обучающихся с задержкой психического развития от 22 декабря 2015 г. № 4/15

При планировании учебного материала с учетом особенностей климата (беснежные районы) тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменена темами «Гимнастики с основами акробатики» и «Подвижные и спортивные игры»

В разделах «Легкая атлетика» и «Общеразвивающие упражнения» внесены темы по подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО)

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

#### **Личностные результаты:**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **1. Патриотическое воспитание:**

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **2. Гражданское воспитание:**

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов,

- стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и мо-

ральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

### **3.Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

### **4.Формирование культуры здоровья:**

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

### **5.Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **Метапредметные результаты:**

#### ***Регулятивные:***

- Умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем
- Умение преобразовывать практическую задачу в познавательную

- Способность самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале
- Умение адекватно понимать причины успеха/ неуспеха в учебной деятельности
- Умение оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки
- Умение планировать действие в соответствии с поставленной задачей.
- Умение систематизировать подобранные информационные материалы в виде схемы
- Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки,
- Умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок
- Проявление познавательной инициативы в учебном сотрудничестве

#### ***Коммуникативные:***

- Умение учитывать разные мнения и интересы, представлять собственную позицию
- Умение аргументировать свою позицию при выработке общего решения в совместной деятельности
- Умение находить наиболее эффективные способы решения. Умение адекватно использовать речь и речевые средства
- Умение осуществлять адекватную дифференцированную самооценку на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»
- Понимание разных мнений и подходов к решению проблемы
- Понимание разных мнений и подходов к решению проблемы
- Использование речи для регуляции своего действия. Адекватное использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач
- Способность осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной речи
- Умение продуктивно разрешать конфликт на основе учёта интересов и позиций всех его участников
- Умение продуктивно разрешать конфликт на основе учёта интересов и позиций всех его участников
- Готовность принимать различные точки зрения. Умение формулировать собственное мнение

#### ***Познавательные:***

- Умение осуществлять поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета
- Умение создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач
- Владение навыком построения логических рассуждений, включающих
- Установление причинно-следственных связей
- Умение осуществлять выбор эффективных способов решения поставленной задачи с ориентиром на ситуацию успеха
- Понимание причин своего успеха/неуспеха
- Способность осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной речи

- Умение осуществлять анализ объектов. Умение осуществлять синтез как составление целого из частей
- Умение строить простые рассуждения об объекте, его строении, свойствах и связях

### **Предметные результаты**

#### **4 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны: знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями;
  - о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
  - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
  - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
- вести дневник самонаблюдения;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
  - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
  - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
  - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
  - демонстрировать уровень физической подготовленности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

## **2. Содержание учебного предмета, курса**

### ***Знания по физической культуре***

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

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

### ***Способы физкультурной деятельности***

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

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

### ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

#### **Гимнастика.**

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

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

*Опорный прыжок:* имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

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

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

#### **Лёгкая атлетика.**

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

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

### **Плавание.**

*Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

*Баскетбол:* стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

*Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

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

*Подвижные игры разных народов.*

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

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

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

## **Адаптивная физическая реабилитация**

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

#### **На материале лёгкой атлетики**

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

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



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

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

### **На материале лыжных гонок**

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

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

### **На материале плавания**

*Развитие выносливости:* работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

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

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

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

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

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

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

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

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

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

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

### **3. Тематическое планирование**

4 класс (102 часа)

Раздел	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на основе универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Лёгкая атлетика	11 ч	Знания о физической культуре .Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	Предметные: Знать правила техники безопасности при занятиях физкультурой Познавательные: Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	4, 2
		Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения.	1	Предметные: Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.. Познавательные: Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	3, 5
		Бег из разных исходных положений	1	Предметные: Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. . Познавательные: Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	3, 2
		Высокий старт с последующим ускорением	1	Предметные: Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	3, 2

				<p>Познавательные: Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Регулятивные: Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться</p>	
		Челночный бег .	1	<p>Предметные: Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.</p> <p>Познавательные: Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Коммуникативные: Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p>Регулятивные: Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).</p>	3, 2
		Прыжки в высоту.	1	<p>Предметные: Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.</p> <p>Познавательные: Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.</p> <p>Коммуникативные: Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Регулятивные: Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться</p>	3, 2
		ГТО. Прыжки в длину .	1	<p>Предметные: Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.</p> <p>Познавательные: Знать правила подвижной игры.</p> <p>Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Коммуникативные: Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p>Регулятивные: Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли</p>	1, 2
		ГТО. Прыжки в длину с места	1	Предметные: Уметь правильно выполнять прыжки в длину	1, 2

		,толчком двумя ногами.		с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. Познавательные: Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Коммуникативные: Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Регулятивные: Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
		Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	1	Предметные: Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. Познавательные: Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	5
		ГТО. Метание малого мяча на дальность.	1	Предметные: Выполнять броски малого мяча . Познавательные: Следить за самочувствием при физических нагрузках; Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	1, 2
		Метание мяча в вертикальную цель.	1	Предметные: Выполнять броски малого мяча . Познавательные: Следить за самочувствием при физических нагрузках; Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	2
Подвижные и спортивные игры ( на материале лёгкой	5 ч	Знания о физической культуре Из истории физической культуры.	1	Предметные: Иметь представления о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Познавательные: Определяют признаки положительного	1, 3, 2

атлетики)		Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Игра «Пустое место».		влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
		Игра «Пустое место».	1	Предметные: Соблюдать правила безопасности. Познавательные: Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Коммуникативные: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	5, 2
		Игра «Космонавты».	1	Предметные: Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). Познавательные: Знать правила подвижной игры. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	2
		Игра «Белые медведи»	1	Предметные: Связь физических качеств с физическим развитием. Познавательные: Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	2
		Игра «Волк во рву»	1	Предметные: Правила проведения игры. Познавательные: Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	2
				Лёгкая атлетика 10 час.	

Лёгкая атлетика	10 час.	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	1	Предметные: Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Познавательные: Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Коммуникативные: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	3, 2
		Бег с прыжками и ускорением..	1	Предметные: Уметь выполнять беговые упражнения. Познавательные: Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	2
		Бег из разных исходных положений.	1	Предметные: Уметь пробегать в равномерном темпе . Познавательные: Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	3, 5, 2
		Бег с изменяющимся направлением движения.	1	Предметные: Уметь бегать с изменением направления движения. Познавательные: Правила поведения и техника безопасности на уроках Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	4, 5, 2
		Челночный бег	1	Предметные: Уметь выполнять челночный бег Познавательные: Правила поведения и техника безопасности на уроках Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	4, 5, 2



				Регулятивные: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
		Прыжковые упражнения в длину и в высоту.	1	Предметные: Уметь выполнять прыжковые упражнения Познавательные: Характеристика основных физических качеств. Коммуникативные: Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	3, 2
		Прыжковые упражнения на двух ногах с продвижением вперёд	1	Предметные: Уметь применять правила техники безопасности на уроках физической культуры Познавательные: Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	4, 3, 2
		Спрыгивание и запрыгивание..	1	Предметные: Уметь выполнять спрыгивание и запрыгивание. Познавательные: Физические качества и их связь с физическим развитием. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.	2, 3
		Спрыгивание и запрыгивание..	1	Предметные: Уметь выполнять спрыгивание и запрыгивание. Познавательные: Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Коммуникативные: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	2
		Броски большого мяча на	1	Предметные: Выявлять характерные ошибки в технике	4, 2

		дальность.		броска. Познавательные: Значение закаливания для укрепления здоровья. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	
Подвижные и спортивные игры (футбол)	2 ч	Удар по неподвижному мячу с места.	1	Предметные: Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Познавательные: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	5, 2
		Удар по катящемуся мячу	1	Предметные: Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. Познавательные: Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	2
Гимнастика с основами акробатики	10 ч	Знания о физической культуре .Физические упражнения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	Предметные: Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой Познавательные: Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Вести дискуссию, правильно выразить свои мысли	2
		Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	Предметные: Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики Познавательные: Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Коммуникативные: Потребность в общении с учителем	4, 2

				<p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Регулятивные: Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.</p>	
		Акробатические упражнения. кувырки вперед и назад.	1	<p>Предметные: Уметь выполнять кувырки вперед и назад</p> <p>Познавательные: Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики</p> <p>Коммуникативные: Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Регулятивные: Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.</p>	4, 2
		Акробатические упражнения: стойка на лопатках.	1	<p>Предметные: Выполнять стойку на лопатках</p> <p>Познавательные: Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики</p> <p>Коммуникативные: Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях</p> <p>Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки</p>	4, 2
		Акробатические комбинации.	1	<p>Предметные: Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики</p> <p>Познавательные: Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики</p> <p>Коммуникативные: Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях</p> <p>Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки</p>	4, 2
		Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	<p>Предметные: Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики</p> <p>Познавательные: Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Коммуникативные: Потребность в общении с учителем и сверстниками.</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	4, 2

				Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
		Гимнастическая комбинация.	1	Предметные: Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики Познавательные: Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	4, 2
		Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	Предметные: Уметь применять правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка. Познавательные: Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Коммуникативные: Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	4, 3
		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	1	Предметные: Влияние физических упражнений на развитие гибкости Познавательные: Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Коммуникативные: Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	4
		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	1	Предметные: Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Познавательные: Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	4, 2

Подвижные и спортивные игры(на материале гимнастики с основами акробатики)	2 ч	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1	Предметные: Соблюдая правила игр и безопасность. Познавательные: Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Коммуникативные: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	4, 2
		Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	Предметные: Физические упражнениях и их влияние на развитие физических качеств. Познавательные: Знать упражнения для формирования правильной осанки Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	3, 5, 2
Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	10 ч	Специальные передвижения без мяча.	1	Предметные: Уметь выполнять специальные передвижения. Познавательные: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	5, 2
		Ведение мяча.	1	Предметные: Отрабатывать навыки ведения мяча. Познавательные: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	2, 5, 3
		Броски мяча в корзину.	1	Предметные: Осваивать технику броска. Познавательные: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: Согласованно выполнять совместную	5, 2

				деятельность в игровых ситуациях	
		Броски мяча в корзину.	1	Предметные: Осваивать технику броска. Познавательные: Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Коммуникативные: Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	4, 2
		Подвижные игры на материале баскетбола. «Гонка мячей по кругу».	1	Предметные: Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр. Познавательные: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	4, 2
		Подвижные игры на материале баскетбола. «Овладей мячом»,	1	Предметные: Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Познавательные: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	2, 5
		Подвижные игры на материале баскетбола. «Подвижная цель»,	1	Предметные: Осваивать универсальные умения ловкости во время подвижных игр. Познавательные: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	2, 5
		Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч ловцу»	1	Предметные: Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Познавательные: Анализ своей деятельности; сравнение;	2, 5

				<p>классификация; действия постановки и решения проблемы.</p> <p>Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	
		Подвижные игры на материале баскетбола. « <b>Вызови по имени</b> ».	1	<p>Предметные: Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.</p> <p>Познавательные: Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;</p> <p>приобретению новых знаний и умений.</p> <p>Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки</p>	2, 4
		Подвижные игры на материале баскетбола. «Охотники и утки».	1	<p>Предметные: Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Познавательные: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p> <p>Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	2
Гимнастика с основами акробатики	9 ч	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	<p>Предметные: Разучить комплекс утренней гимнастики.</p> <p>Познавательные: Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС</p> <p>Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	2
		Акробатическая комбинация.	1	<p>Предметные: Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки</p> <p>Познавательные: Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом</p> <p>Коммуникативные: Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий</p>	2, 3

				Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
		Совершенствование акробатических комбинаций.	1	Предметные: Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки Познавательные: Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Коммуникативные: Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	3, 2
		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	1	Предметные: Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях. Познавательные: Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закалывания для укрепления здоровья. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	4, 2
		Передвижение по гимнастической стенке.	1	Предметные: Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности Познавательные: Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	2, 3
		Прыжки со скакалкой.	1	Предметные: Осваивать универсальные умения, ловкость . Познавательные: Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	3, 2



		Передвижение по гимнастической стенке.	1	Предметные: Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Познавательные: Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Коммуникативные: Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	4, 3
		Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	Предметные: Уметь выполнять опорный прыжок Познавательные: Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	4, 3
		Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла	1	Предметные: Уметь выполнять опорный прыжок Познавательные: Знать упражнения на формирования правильной осанки. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	4, 3
Подвижные и спортивные игры(на материале гимнастики с основами акробатики)	2 ч	Игровые задания с использованием строевых упражнений. «Перестрелка»	1	Предметные: Знать правила техники безопасности. Познавательные: Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	4, 2
		Игровые задания с использованием упражнений на внимание. «Борьба за мяч».	1	Предметные: Уметь выполнять подвижные игры с использованием упражнений на внимание. Познавательные: Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Коммуникативные: Осуществлять продуктивное	3, 2

				взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	
Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	12 ч	Специальные передвижения без мяча.	2	Предметные: Уметь выполнять специальные передвижения без мяча. Познавательные: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	5,2
		Ведение мяча .	2	Предметные: Знать и выполнять технику ведения мяча. Познавательные: Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Коммуникативные: Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	3
		Подвижные игры на материале баскетбола.  Игра «Мяч водящему».	1	Предметные: Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр. Познавательные: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	4. 2
		Ведение мяча .	1	Предметные: Отрабатывать технику ведения мяча Познавательные: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	5, 2
		Подвижные игры на материале баскетбола.	1	Предметные: Осваивать универсальные умения ловкости во время подвижных игр.	2, 5

		Игра «Передай другому»		<p>Познавательные: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p> <p>Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	
		Броски в корзину.	2	<p>Предметные: Осваивать технику броска.</p> <p>Познавательные: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p> <p>Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	2
		<p>Подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Игра «У кого меньше мячей»</p>	1	<p>Предметные: Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.</p> <p>Познавательные: Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;</p> <p>приобретению новых знаний и умений.</p> <p>Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки</p>	2
		<p>Подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>«Быстро и точно».</b></p>	1	<p>Предметные: Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Познавательные: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p> <p>Коммуникативные: Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки</p>	5,2
		<p>Подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>«Снайперы».</b></p>	1	<p>Предметные: Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.</p> <p>Познавательные: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p>	5,2

				<p>Коммуникативные: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	
Легкая атлетика	10 ч	<p>Способы физической деятельности Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью . Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>	1	<p>Предметные: Уметь определять показатели осанки и физических качеств. Познавательные: Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли</p>	3
		<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра</p>	1	<p>Предметные: Уметь выполнять беговые упражнения по заданию учителя. Познавательные: Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Коммуникативные: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p>	2, 3
		<p>Беговые упражнения: с прыжками и с ускорением.</p>	1	<p>Предметные: Уметь выполнять беговые упражнения по заданию учителя. Познавательные: Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p>	2
		<p>Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения.</p>	1	<p>Предметные: Выполнять беговые упражнения с изменяющимся направлением движения по команде учителя. Познавательные: Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: Согласованно выполнять совместную</p>	2

				деятельность в игровых ситуациях	
		Беговые упражнения: из разных исходных положений;	1	Предметные: Выполнять беговые упражнения по команде учителя. Познавательные: Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	3, 5
		ГТО. Челночный бег.	1	Предметные: Совершенствовать навыки челночного бега. Познавательные: Правила поведения и техника безопасности на уроках Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	1, 4
		ГТО. Высокий старт с последующим ускорением.	1	Предметные: Отрабатывать технику бега с высокого старта. Познавательные: Правила поведения и техника безопасности на уроках Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	1,4
		Прыжковые упражнения в длину и высоту.	1	Предметные: Совершенствовать навыки прыжковых упражнений в длину и в высоту. Познавательные: Характеристика основных физических качеств. Коммуникативные: Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	3,2
		Броски: большого мяча (1 кг) на	1	Предметные: Выполнять броски большого мяча (1 кг) на	3,2,5

		дальность разными способами.		дальность разными способами. Познавательные: Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность	
		Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1	Предметные: Совершенствовать технику метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Познавательные: Физические качества и их связь с физическим развитием. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.	3,2
Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики	5 ч	Способы физкультурной деятельности Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр в спортивных залах	1	Предметные: Формирование самостоятельности при организации и проведении игр в спортивных залах. Познавательные: Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Коммуникативные: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	3
		Развитие координации: прыжки через скакалку на одной ноге и двух ногах .	1	Предметные: Развитие координации движения Формирование положительного отношения к учению. Познавательные: Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	3
		Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча, из разных исходных положений, с поворотами.	1	Предметные: Развитие быстроты и координации Познавательные: Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Контролировать учебные действия,	2,4

				аргументировать допущенные ошибки	
		ГТО. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.	1	Предметные: Развитие выносливости и быстроты Познавательные: Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	1,4
		Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе	1	Предметные: Развитие силовых способностей. Познавательные: Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	2
Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики	5 ч	Физическое совершенствование .Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика для глаз.	1	Предметные: Уметь выполнять комплекс утренней зарядки Познавательные: Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки; Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	3,2
		Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1	Предметные: Развитие гибкости Познавательные: Умение структурировать знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	3,2
		Развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях и по сигналу.	1	Предметные: Развитие координации движения Познавательные: Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное	5

				взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
		Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1	Предметные: Формирование правильной осанки посредством физических упражнений Познавательные: Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	2,3
		Развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперед толчкомной о гимнастический мостик	1	Предметные: развитие силовых способностей. Познавательные: Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	2,3
Подвижные и спортивные игры (футбол)	9 ч	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика для глаз.	1	Предметные: уметь выполнять гимнастику для глаз. Познавательные: Следить за самочувствием при физических нагрузках; Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	5
		Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	2	Предметные: Знать технику удара по неподвижному и катящемуся мячу. Познавательные: Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки; Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	3,2
		Футбол: остановка мяча	2	Предметные: Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры	3,2



				<p>Познавательные: Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Регулятивные: Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.</p>	
		Футбол: ведение мяча.	2	<p>Предметные: Отрабатывать технику ведения мяча.</p> <p>Познавательные: Характеристика основных физических качеств.</p> <p>Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Регулятивные: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата</p>	2,3
		Футбол: подвижные игры на материале футбола.	2	<p>Предметные: Выполнять правила игры</p> <p>Познавательные: Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Коммуникативные: Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных ситуациях</p> <p>Регулятивные: Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр</p>	2,3

### Критерии и нормы оценки

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания. По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова и комбинированный.

Обязательно используется индивидуальный подход

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения  
учителей начальных классов  
МБОУ СОШ № 28

от «30»августа 2021 года № 1  
\_\_\_\_\_ Труфанова Л.А.  
подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Новосельцева Н.Н.  
подпись Ф.И.О.  
«31»августа 2021 года

