

Принята на заседании
МО учителей начального звена
Протокол № ____ от «__» _____ 20 ____ г.

Председатель МО Григорьева И.Б.

Проверена
Заместитель Е.Н. Суворова
директора по УР
«__» _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Н.Г. Рылова
школы
Приказ № ____ от «__» _____ 20 ____ г.

**Общеобразовательная программа
начального общего образования,
разработанная из особенностей психофизического
развития и индивидуальных возможностей
обучающихся, воспитанников, реализуемая
в специальных (коррекционных) классах I вида**

Физическая культура

Подготовительный класс

Программу составила
Плакасин А.Г.,
учитель физкультуры,

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Подготовительный класс

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре создана на основе федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой). При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Учебники «Физическая культура» позволяют учащимся работать самостоятельно и совместно с родителями. Кроме того, для решения этих задач учебники «Физическая культура» реализуют деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно ориентированных принципов, а именно:

а) Принцип обучения деятельности. Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У

детей развиваются умения определять цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

б) Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем учащиеся решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога.

В соответствии с требованиями ФГОС учебники обеспечивают сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы «Школа России» используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают. Поэтому личностные и метапредметные результаты перечислены в дневнике школьника, обучающегося по Образовательной системе «Школа России».

Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование **личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий**.

Для формирования представлений о здоровом образе жизни и целостной картины мира, а также реализации межпредметных связей учебники «Физическая культура» построены с учётом содержания учебников «Окружающий мир» (Образовательная система «Школа России»). В курс «Окружающий мир» интегрированы такие предметы, как ознакомление с окружающим миром, природоведение, обществознание, основы безопасности жизнедеятельности, что позволяет не только сэкономить время, но и дать возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Единое построение программ Образовательной системы «Школа России» помогает сформировать сравнительно полную картину мира и позволяет придать творческий, исследовательский характер процессу изучения предмета, заставляя учащихся задавать новые и новые вопросы, уточняющие и помогающие осмыслить их опыт.

Основные содержательные линии

В рабочей программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает:

1) знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений;

2) простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

3) комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Вторая содержательная линия включает:

1) знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения;

2) простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности;

3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

Цели обучения

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется **на решение следующих образовательных задач:**

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к подготовке учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная **программа характеризуется:**

- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- направленностью на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела (знания) отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы деятельности» соотносится с представлениями о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, всестороннюю их физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает в себя жизненно-важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно-важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики и спортивным играм, лыжной подготовки и плавания. При этом, подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта.

В отличие от прежних программ по физической культуре, в настоящей учебной программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздейст-

вия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, который завершает изложение учебного материала по годам обучения по другим разделам программы. Такое распределение материала позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать различные комплексы упражнений, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации образовательного процесса в начальной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно в той их части, которая касается особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;
- в основной части урока необходимо выделять образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 мин до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по-своему характера должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;
- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки и плавания. На этих уроках, учащиеся также осваивают учебные знания, но только те из них, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; и этап совершенствования;

- планирование физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки – с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока, в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников необходимо формировать представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля за ее величиной (в начальной школе - по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков будут являться:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

- от начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты - силы – выносливости;

- по сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на учебных переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях по типу спортивного часа. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Повышая, таким образом, самостоятельность и познавательную активность учащихся, достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование их интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

Место предмета в базисном учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в подготовительном классе выделяется 2 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 66 часа.

Требования к качеству освоения программного материала:

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся первого класса должны:

Иметь представления:

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

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- Играть в подвижные игры;
- Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- Выполнять строевые упражнения.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные ууд.

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные ууд

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуции.

Регулятивные ууд

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.

- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Содержание программы (66 ч)

- **Основы знаний о физической культуре**
- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена.
- **Способы самостоятельной деятельности**
- Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.
- **Физическое совершенствование**
- *Гимнастика с основами акробатики*
- *Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.
- *Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком.
- *Прикладно-гимнастические упражнения:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

- **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; высокий старт с последующим стартовым ускорением.
- *Прыжки:* на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.
- *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 гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», “Змейка”, “Пройди бесшумно”, “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”, “Не урони мешочек”, «Альпинисты»
- *На материале легкой атлетики:* “Пятнашки”, “К своим флажкам”, “Не оступись”, “Быстро по местам”, “Третий лишний”, “Метко в цель”.
- *На материале лыжной подготовки:* “Салки на марше”, “На буксире”, “Два дома”, “По местам”, “День и ночь”, “Кто дольше прокатится”.
- *На материале спортивных игр:*
- *Футбол:* удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; 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: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.
- *Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.
- **Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование.

№	Раздел (содержание)	Учебные действия	Универсальные учебные действия
1.	Подвижные игры.	<p>Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; Взаимодействовать с партнером и командой; Наблюдать за соблюдением правил игры; Формулировать высказывания своего мнения; Разрешать спорные игровые ситуации.</p>	<p>Личностные ууд.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся, • Действие смыслообразования, • Нравственно-этическое оценивание <p>Коммуникативные ууд</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли, • Разрешение конфликтов, постановка вопросов. • Управление поведением партнера: контроль, коррекция. • Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. • Построение высказываний в соответствии с условиями коммуаии. <p>Регулятивные ууд</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция, • коррекция, • оценка качества и уровня усвоения. • Контроль в форме сличения с эталоном. • Планирование промежуточных целей с учетом результата. <p>Познавательные универсальные действия:</p> <p>Общеучебные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение структурировать знания, • Выделение и формулирование учебной цели. • Поиск и выделение необходимой информации • Анализ объектов; • Синтез, как составление целого из частей <p>Классификация объектов</p>
2.	Гимнастика с элементами акробатики (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них; лазание и акробатические упражнения).	<p>Уметь выполнять упражнения по образцу; Применять правила безопасности при выполнении Упражнений; Выполнять перестроения в строю; Следить за самочувствием при физических нагрузках; Контролировать режимы нагрузки на организм. Подбирать комплекс упражнений для</p>	<p>Личностные ууд.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся, • Действие смыслообразования, • Нравственно-этическое оценивание <p>Коммуникативные ууд</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли, • Разрешение конфликтов, постановка вопросов. • Управление поведением партнера: контроль, коррекция. • Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. • Построение высказываний в соответствии с условиями коммуаии. <p>Регулятивные ууд</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание,

№	Раздел (содержание)	Учебные действия	Универсальные учебные действия
		<p>утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • волевая саморегуляция, • коррекция, • оценка качества и уровня усвоения. • Контроль в форме сличения с эталоном. • Планирование промежуточных целей с учетом результата. <p>Познавательные универсальные действия: Общеучебные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение структурировать знания, • Выделение и формулирование учебной цели. • Поиск и выделение необходимой информации • Анализ объектов; • Синтез, как составление целого из частей
3.	<p>Легкоатлетические упражнения (бег, метание, прыжки).</p>	<p>Выполнять упражнения соответствующие возрасту; Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Наблюдать за правильностью выполнения упражнений; Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.</p>	<p>Личностные ууд.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся, • Действие смыслообразования, • Нравственно-этическое оценивание <p>Коммуникативные ууд</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли, • Разрешение конфликтов, постановка вопросов. • Управление поведением партнера: контроль, коррекция. • Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. • Построение высказываний в соответствии с условиями коммуниции. <p>Регулятивные ууд</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция, • коррекция, • оценка качества и уровня усвоения. • Контроль в форме сличения с эталоном. • Планирование промежуточных целей с учетом результата. <p>Познавательные универсальные действия: Общеучебные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение структурировать знания, • Выделение и формулирование учебной цели. • Поиск и выделение необходимой информации • Анализ объектов; • Синтез, как составление целого из частей • Классификация объектов.

**Рабочая программа по физкультуре
2 часа в неделю (66 час.)**

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты			Примечания
		предметные	метапредметные ууд	личностные	
1 чет. (18 час.) 1.	Вводный урок. Инструктаж по ПБ.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, перестраиваться в шеренгу и колонну.	выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;	
2.	Повторение правил поведения, навыков построения в шеренгу и колонну. Разучить комплекс УГГ.	Выполнять прыжок соблюдая технику выполнения прыжка.	выпускники овладеют всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	
3.	Совершенствовать навыки построения в шеренгу и колонну. Разучить технику выполнения прыжков в длину с места.	Правильно выполнять комплекс УГГ под руководством учителя. Соблюдать требование при медленном беге, выполнять указания по правильности дыхания.			
4.	Учет по прыжкам в длину с места. Выполнение комплекса УГГ. П. \И. К своим флажкам.	Запомнить и правильно показывать позы животных. Соблюдать технику ловли мяча. Запоминать правила разучиваемых игр.		Формирование умения определять общую цель и пути ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон.	
5.	Техника движения рук и ног при прыжках в длину. П \И. Запрещенное движение.	Выполнять ловлю мяча на зачет. Правильно передавать мяч двумя руками партнеру. Преодолевать полосу препятствий по заданию учителя. Соблюдать правила при проведении игр.			
6.	Техника медленного бега. Учет по прыжкам. П \И. Съедобное – несъедобное.	Знать правила поведения на уроке. Запомнить предназначение гимнастических снарядов.			

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты			Примечания
		предметные	метапредметные ууд	личностные	
7.	Выполнение строевых команд «смирно!», «вольно!». Бег на выносливость. П\И. «Волки во рву».	Выполнять группировку присев. Правильно выполнять пере-каты вперед и назад. Запомнить комплекс упраж-нений.	выпускники научатся вос-принимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, ис-пользовать знаково-символические средства, в том числе овладеют дейст-вием моделирования, а также широким спектром логических действий и опе-раций, включая общие приёмы решения задач. (П.). ·учитывать и координиро-вать в сотрудничестве по-зиции других людей, от-личные от собственной; ·учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; ·понимать относительность мнений и подходов к реше-нию проблемы; ·аргументировать свою по-зицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выра-ботке общего решения в со-вместной деятельности; ·продуктивно содейство-вать разрешению конфлик-тов на основе учёта интере-сов и позиций всех участни-ков; ·с учётом целей коммуника-		
8.	Разучивание поз живот-ных, бег на выносливость 4 мин .П\И. «Затейники».	Правильно выполнять уп-ражнения на скамейке.			
9.	Правила использования учебного инвентаря, по-вторение поз птиц. П\И. «Два мороза»				
10.	Техника ловли мяча дву-мя руками .челночный бег 3 *10 м. П\И.«Два мороза»				
11.	Техника ловли мяча дву-мя руками, ведение мяча, П\И. «Метко в цель».				
12.	Учет навыков ловли мяча и челночного бега .Эстафеты с мячами.				
	Ведение мяча с передачей двумя руками партнеру. П\И. «Удочка»				

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты			Примечания
		предметные	метапредметные ууд	личностные	
13.	Обучение технике длительного бега и метанию мяча в цель .П\И. «В свои домики!»		ции достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;		
14.	Метание мяча в цель. Преодоление полосы препятствий. повторение разученных игр, эстафеты с предметами.		·задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;		
15 – 18			·осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;		
2 чет. (14час.)	Беседа о правилах поведения в зале. Построение в круг .Эстафета с мячами.		·адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;		
1.	Беседа о назначении гимнастических снарядов. Лазание по гимнастической стенке . П\И. «Удочки»	Преодолевать полосу препятствий. Научится размыкать руки в стороны. Соблюдать правила игры с гимнастическим обручем. Выполнять упражнения на гимнастической скамейке.	- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;		
2.	Построение в круг и 2 круга .Группировка упор присев. П\И. «День-ночь.»	Соблюдать правильное положение рук и ног при метании мяча.	- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;		
3.		Выполнять акробатические	- понимать относительность мнений и подходов к		развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях , умения не создавать конфликтов и находить выходы из спор-

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты			Примечания
		предметные	метапредметные ууд	личностные	
4.	Перестроение в 2- 4 команды для проведения игр. Перекаты вперед и назад. Эстафеты с предметами.	упражнения, соблюдая технику. Закрепить технику выполнения различных упражнений. Запомнить технику ведения мяча одной рукой.	решению проблемы; - аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; - продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;	ных ситуаций; Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	
5.	Отработка техники перекатов вперед и назад. П\И «У медведя во бору» Разучивание комплекса упражнений для различных мышц. П\И. «Мяч среднему!»	Соблюдать технику выполнения прыжка. Соблюдать правила во время подвижных игр. Выполнять правильно лазание по гимнастической стенке. Запомнить новые акробатические упражнения. Правильно выполнять упражнения с мячом.	- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия; - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;	Формирование умения определять общую цель и пути ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон.	
6.	Ходьба на носочках по гимнастической скамейке. Перекаты вперед и назад. П\И. «Ловишки».	Знать комплекс ОРУ. Соблюдать правила во время проведения эстафет. Соблюдать и запоминать правила игр.	- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;		
7.	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. П\И. «Жмурки»	Уметь рассчитывать на 1-2. метать небольшие предметы на дальность из разных исходных положений.	- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;		
8.	Учет по преодолению препятствий.	Перестраиваться самостоятельно по расчету. Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге.	- адекватно использовать речевые средства для эф-		
9.	Эстафеты с различными предмета-	Закрепить технику выполнения упражнений с мячом.			

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты			Примечания
		предметные	метапредметные ууд	личностные	
10.	ми. Размыкание рук в стороны. Повторить комплекс ОРУ на полу. П\И. «Совушка».	Повторить технику выполнения прыжка в длину с места. Правильно выполнять упражнения на развитие гибкости. Выполнить различные виды упражнений для учета.	эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.		
11.	Учет выполнения упражнений на равновесие. Игра с гимнастическим обручем.	Знать правила изученных игр.			
12.	Прохождение по рейке гимнастической скамейки ,перекаты, прыжки через препятствия . П\И. «Эхо»				
13.	Челночный бег 3* 10 м.				
14.	игры по желанию детей. Упражнения с мячом, удары и ловля мяча. П\И. «Летает-не летает»				