

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-
ПЕТЕРБУРГА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ»

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического
совета ГБОУ «Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 10 от 30.08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ «Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
С.А. Тихашин
Приказ № 156 от 30.08 2021 г.



Рабочая программа

по физической культуре (2.1)

3 а класса

учителя Лейбовой Елены Викторовны

Санкт-Петербург
2021 г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-
ПЕТЕРБУРГА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ»

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического
совета ГБОУ «Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 10 от 30.08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ «Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
С.А. Тихашин
Приказ № 156 от 30.08 2021 г.

Рабочая программа

по физической культуре (2.1)

3 а класса

учителя Лейбовой Елены Викторовны

Санкт-Петербург
2021 г.

1. Пояснительная записка.

В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1598), рабочая программа по физической культуре разработана на основе: требований к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга, с учётом «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М. Просвещение, 2012) и с учетом психолого-педагогических особенностей учащихся 3а класса.

Реализация воспитательной работы на уроке осуществляется посредством:

- установления доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждения школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечения внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использования воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применения на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включения в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организации шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

1.1 . Описание учебно- методического комплекта.

Рабочая программа ориентирована на учебник (1 Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012.

Литература, используемая учителем.

Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012

2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса

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

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

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

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно-лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

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

3. Место предмета в учебном плане школы.

Учебный план ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год отводит 405 часов для обязательного изучения физической культуры на этапе начального общего образования, в том числе в 3а классе 102 часа из расчёта 3-х учебных часов в неделю.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Цель изучения физической культуры в начальной школе для детей с ОВЗ определяет всестороннее развитие личности обучающихся с задержкой психического развития, в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию.

Основные задачи реализации содержания:

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.

Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

5. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) 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, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

6. Содержание курса

Знания о физической культуре.

Возникновение физической культуры у древних людей. История зарождения древних Олимпийских игр. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

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

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

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

Подвижные игры.

На материале разделов «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах;; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища; перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Перелезание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

На материале легкой 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 поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.

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); прыжки с продвижением вперед (правым и левым

боком); прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале кроссовой подготовки.

Развитие выносливости: бег в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; длительный бег.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

7. Коррекционная работа.

У большинства детей с нарушением слуха имеется отставание в развитии мелкой моторики, артикуляционного аппарата; недостаточно развита речь, характерно замедление процесса формирования понятий, кратковременность словесной памяти. Развитие детей с нарушением слуха происходит целенаправленно через коррекционно-развивающие упражнения.

При организации учебной деятельности предполагается дифференцированная и недифференцированная фронтальная работа, индивидуальная деятельность с элементами репродуктивной, частично-поисковой, групповая работа, обучение первоклассников приемам самооценки и самоконтроля, взаимооценки и взаимоконтроля.

Основными задачами коррекционной работы являются:

- создание коррекционных условий для развития сохранных функций и личностных особенностей;
- осуществление сенсорного, психомоторного развития в процессе освоения содержательных видов деятельности;
- развитие психических функций внимания, памяти, восприятия, воображения;
- формирование умения сравнивать, анализировать, делать несложные самостоятельные выводы;
- формирование механизмов волевой регуляции в процессе осуществления заданной деятельности;
- развитие работоспособности, умения сосредоточиваться на заданном действии;
- формирование положительной мотивации к обучению;
- воспитание умения общаться, развитие коммуникативных навыков;
- воспитание самостоятельности при выполнении заданий, умение доводить начатое дело до конца.

Принцип организации деятельностного подхода к воспитанию и обучению детей с интеллектуальной недостаточностью предусматривает следующий аспект: успехов в коррекционной работе можно достичь только при условии опоры на ведущую деятельность.

Принцип системности коррекционных (исправление или сглаживание отклонений и нарушений развития, разрешение трудностей развития), профилактических (предупреждение отклонений и трудностей в развитии) и развивающих (стимулирование, обогащение содержания развития, опора на зону ближайшего развития) задач.

Принцип единства диагностики и коррекции реализуется в двух аспектах:

1) этап комплексного диагностического обследования, позволяющий выявить характер и интенсивность трудностей развития, сделать заключение об их возможных причинах и на основании этого заключения строить коррекционную работу, исходя из ближайшего прогноза развития.

2) постоянный контроль динамики изменений личности, поведения и деятельности, эмоциональных состояний, чувств и переживаний ребенка, позволяющий вовремя вносить необходимые коррективы в коррекционно-развивающую работу.

Деятельностный принцип коррекции определяет тактику проведения коррекционной работы через активизацию активной деятельности каждого ученика, в ходе которой создается необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности ребенка.

Учет индивидуальных особенностей личности позволяет наметить программу оптимизации в пределах психофизических особенностей каждого конкретного ребенка.

Принцип динамичности восприятия заключается в разработке таких заданий, при решении которых у школьника возникают какие-либо препятствия, преодоление которых и будет способствовать развитию учащегося, раскрытию его возможностей и способностей. Это позволяет поддерживать интерес к работе и дает возможность испытать радость преодоления трудностей.

Принцип продуктивной обработки информации заключается в организации обучения таким образом, чтобы у учащихся развивался навык переноса обработки информации и тем самым развивался механизм самостоятельного поиска, выбора и принятия решения.

Принцип учета эмоциональной окрашенности материала предполагает, чтобы проводимые игры, задания и упражнения создавали благоприятный, эмоциональный фон, стимулировали положительные эмоции.

Система коррекционной работы предусматривает индивидуально-дифференцированные задания общеразвивающей направленности с целью повышения уровня общего, сенсорного, интеллектуального развития, памяти, внимания; зрительно-моторных и оптико-пространственных нарушений, общей и мелкой моторики.

Коррекционная работа осуществляется в рамках целостного подхода к воспитанию и развитию ребенка. При ее организации обеспечивается субъективное переживание успеха учеником на фоне определенной затраты усилий. В дальнейшем трудность задания увеличивается пропорционально возрастающим возможностям ребенка.

Выбор методов обучения осуществляется в соответствии с особенностями познавательной деятельности детей. Важное место занимает метод «маленьких шагов» с большой детализацией, развернутостью действий в форме алгоритмов и использованием предметно-практической деятельности. Методы работы скомбинированы так, чтобы осуществлялась смена видов деятельности учащихся и реализовался охранительный режим обучения.

Коррекционная работа направлена на коррекцию всей личности и включает все формы воздействия на ребёнка и предусматривает гибкую систему контроля знаний и их оценки.

8. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел (количество часов) Тема урока		Количество часов, отводимых на изучение темы
1	Легкая атлетика	Коммуникативные: Потребность в общении с учителем и сверстниками. Овладение навыками учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Первоначальные навыки формулировки вопросов. Овладение монологической и диалогической речью. Познавательные: Осуществлять для решения учебных задач операции анализа, синтеза, сравнения, классификации, устанавливать причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы. Первичное	27

		<p>структурирование знаний. Выбор наиболее эффективных способов решения задач, в зависимости от конкретных условий.</p> <p>Регулятивные: Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Умение планировать свою работу. Начало формирования навыка целеполагания. Владение навыками контроля, в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</p> <p>Личностные: Самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация. Смыслообразование, т.е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Умение отвечать на вопрос какое значение и какой смысл имеет для меня учение.</p>	
2	Подвижные игры	<p>Коммуникативные: Потребность в общении с учителем и сверстниками. Владение навыками учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Первоначальные навыки формулировки вопросов. Владение монологической и диалогической речью.</p> <p>Познавательные: Осуществлять для решения учебных задач операции анализа, синтеза, сравнения, классификации, устанавливать причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы. Первичное структурирование знаний. Выбор наиболее эффективных способов решения задач, в зависимости от конкретных условий.</p> <p>Регулятивные: Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Умение планировать свою работу. Начало формирования навыка целеполагания. Владение навыками контроля, в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</p>	14

		<p>Личностные: Самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация. Смыслообразование, т.е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Умение отвечать на вопрос какое значение и какой смысл имеет для меня учение.</p>	
3	Гимнастика	<p>Коммуникативные: Потребность в общении с учителем и сверстниками. Овладение навыками учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Первоначальные навыки формулировки вопросов. Овладение монологической и диалогической речью.</p> <p>Познавательные: Осуществлять для решения учебных задач операции анализа, синтеза, сравнения, классификации, устанавливать причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы. Первичное структурирование знаний. Выбор наиболее эффективных способов решения задач, в зависимости от конкретных условий.</p> <p>Регулятивные: Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Умение планировать работу. Начало формирования навыка целеполагания. Овладение навыками контроля, в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка–выделение и осознание учащимися что усвоено, что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</p> <p>Личностные: Самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация. Смыслообразование, т.е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Умение отвечать на вопрос какое значение и какой смысл имеет для меня учение.</p>	18
4	Кроссовая подготовка	<p>Коммуникативные: Потребность в общении с учителем и сверстниками. Овладение навыками учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Первоначальные навыки формулировки вопросов. Овладение монологической и диалогической речью.</p> <p>Познавательные: Осуществлять для решения учебных задач операции анализа, синтеза, сравнения, классификации, устанавливать причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы. Первичное структурирование знаний. Выбор эффективных способов решения задач, в зависимости</p>	21

		<p>от конкретных условий.</p> <p>Регулятивные: Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Умение планировать свою работу. Начало формирования навыка целеполагания. Овладение навыками контроля, в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка – выделение и осознание учащимися что усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</p> <p>Личностные: Самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация. Смыслообразование, т.е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Умение отвечать на вопрос какое значение и какой смысл имеет для меня учение.</p>	
5	Спортивные игры	<p>Коммуникативные: Потребность в общении с учителем и сверстниками. Овладение навыками учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Первоначальные навыки формулировки вопросов. Овладение монологической и диалогической речью.</p> <p>Познавательные: Осуществлять для решения учебных задач операции анализа, синтеза, сравнения, классификации, устанавливать причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы. Первичное структурирование знаний. Выбор эффективных способов решения задач, в зависимости от конкретных условий.</p> <p>Регулятивные: Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Умение планировать свою работу. Начало формирования навыка целеполагания. Овладение навыками контроля, в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Оценка – выделение и осознание учащимися что усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</p> <p>Личностные: Самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация. Смыслообразование, т.е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. Умение отвечать на вопрос какое значение и какой смысл имеет для меня учение.</p>	22
Всего:			102 ч.

9. Перечень учебно-методического обеспечения

Рабочая программа ориентирована на учебник (1 Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012.

Литература, используемая учителем.

Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012

10. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1.	И.О.Т. на уроках лёгкой атлетики. Игра.		
2.	Прыжок в длину с места.		
3.	Бег на 30м.		
4.	Челночный бег 3х10м.		
5.	Прыжки вверх и в длину с места.		
6.	Прыжок в длину с места.		
7.	Метание на дальность с трёх шагов.		
8.	Метание малого мяча на дальность.		
9.	Броски и ловля набивного мяча в парах.		
10.	Метание набивного мяча от плеча одной рукой.		
11.	И.О.Т. на уроках кроссовой подготовки. Корректировка техники бега.		
12.	Бег до 3 мин.		
13.	Бег до 4 мин. Эстафеты.		
14.	Бег до 5 мин. Эстафеты.		
15.	Длительный бег. Игра.		
16.	Длительный бег. Игра.		
17.	Длительный бег. Игра.		
18.	Длительный бег. Игра.		
19.	Длительный бег. Контроль.		
20.	Длительный бег.		
21.	И.О.Т. на уроках спортивных игр. Передачи мяча в парах.		
22.	Броски и ловля мяча через сетку.		
23.	Броски мяча через сетку из зоны подачи.		
24.	Подача мяча двумя руками из-за головы.		
25.	Подача мяча через сетку броском одной рукой.		
26.	Ловля высоко летящего мяча.		
27.	Броски и ловля мяча через сетку.		
28.	И.О.Т. на уроках гимнастики. Игра.		
29.	Подъём туловища за 30сек.		
30.	Лазанье по гимнастической стенке. Игра.		
31.	Вис на гимнастической стенке. Игра.		
32.	Подтягивания. Игра.		
33.	Вис углом на перекладине и гимнастической стенке.		
34.	Упражнения в равновесии. Игра.		

35.	Упражнения в равновесии. Игра		
36.	Упражнения в равновесиях и упоре.		
37.	Упражнения с элементами акробатики.		
38.	Кувырок вперёд. Круговая эстафета.		
39.	Стойка на лопатках. Игра.		
40.	Строевые упражнения. «Мост».		
41.	Наклон вперёд из положения стоя.		
42.	Совершенствование кувырка вперёд.		
43.	Совершенствование кувырка вперёд		
44.	Совершенствование упражнений акробатики.		
45.	Совершенствование упражнений акробатики.		
46.	Общеразвивающие упражнения с мячом. Игра.		
47.	Броски набивного мяча на дальность. Игра.		
48.	Броски набивного мяча из-за головы. Игра.		
49.	И.О.Т. на уроках кроссовой подготовки. Бег в медленном темпе.		
50.	Бег в медленном темпе и переход на шаг.		
51.	Бег в медленном темпе. Круговые эстафеты до 20м.		
52.	Равномерный бег. Круговые эстафеты.		
53.	Длительный бег. Игра.		
54.	Длительный бег. Игра		
55.	Длительный бег. Игра		
56.	Длительный бег. Игра		
57.	Длительный бег. Игра		
58.	Длительный бег. Игра		
59.	Длительный бег. Игра		
60.	И.О.Т. на уроках баскетбола. Броски и ловля мяча. Игра.		
61.	Броски мяча одной рукой. Игра.		
62.	Упражнения с мячом у стены. Игра.		
63.	Передачи и ловля мяча. Игра.		
64.	Передачи и ловля мяча. Игра		
65.	Ведение мяча в движении. Игра.		
66.	Броски мяча в кольцо. Игра.		
67.	Броски мяча в кольцо. Игра.		
68.	Упражнения с баскетбольным мячом. Игра.		
69.	Ведение мяча. Игра.		
70.	Ведение. Бросок в кольцо. Эстафеты.		
71.	Ведение мяча. Эстафеты.		
72.	Ведение, остановка, повороты. Игра.		
73.	Ведение мяча. Игра.		
74.	Правила спортивных игр. Эстафеты.		
75.	И.О.Т. на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в длину.		
76.	Прыжок в длину. Отталкивание. Игра.		
77.	Прыжок в длину. Отталкивание. Игра		
78.	Развитие выносливости. Эстафеты.		
79.	Эстафеты «Весёлые старты». Игра.		

80.	Эстафеты «Весёлые старты». Игра.		
81.	Эстафеты «Весёлые старты». Игра.		
82.	Эстафеты с мячом. Игра.		
83.	Броски и ловля мяча. Игра.		
84.	Броски набивного мяча. Игра.		
85.	Броски набивного мяча. Игра.		
86.	Бросок малого мяча в цель. Игра.		
87.	Бег 30метров. Игра.		
88.	Бег 30метров. Игра.		
89.	Прыжок в длину с места. Игра.		
90.	И.О.Т. на спортивной площадке. Игра.		
91.	Высокий старт. Эстафеты.		
92.	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.		
93.	Челночный бег. Эстафеты.		
94.	Бег 30 метров. Финиширование. Полоса препятствий.		
95.	Бег 30 метров.		
96.	Бег до 1000 метров. Метание мяча.		
97.	Метание. Игра.		
98.	Медленный бег 5 минут.		
99.	Медленный бег до 1000 метров.		
100.	Бег на 1000 метров. Игра.		
101.	Прыжки в длину с разбега. Игра.		
102.	Подведение итогов учебного года.		