

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 266
с углубленным изучением французского языка
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

Принято
Педагогическим советом

Протокол № 1
от « 29 » 08 2019 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ средней школы № 266
 /Э.Х. Папуциди/

Приказ № 119
от « 30 » 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(для обучения на дому)

по предмету
«Физическая культура»

для 1 б класса

на 2019 - 2020 учебный год

Составитель:

учитель физической культуры
Орехов Даниил Анатольевич

Санкт-Петербург
2019 г

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре

Адаптированная рабочая программа составлена на основе:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Письмо МИНОБРНАУКИ России от 28.10.2015г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
3. Приказ МИНОБРНАУКИ России № 1576 от 31.12.2015 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утвержденный приказом МОиН РФ от 06.10.2009г. № 373».
4. Приказ МИНОБРНАУКИ России № 1577 от 31.12.2015 «О внесении изменений в ФГОС ООО, утвержденный приказом МОиН РФ от 17.12.2010г. № 1897».
5. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 № 345.
6. Устав образовательной организации.
7. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
8. Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

**Место предмета в учебном плане. Количество часов в неделю по учебному плану.
Общее количество часов в соответствии с программой.**

В соответствии с учебным планом на его преподавание отводится всего 99 часов в год – 3 часа в неделю.

УМК

Рабочая программа по предмету физическая культура в 1б классе разработана на основе учебника физическая культуры Лях В. И. Физическая культура: 1 – 4 классы

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных **задач**:

1. совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
2. обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
3. развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
4. формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
5. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
6. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью

1. На реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
2. На реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
3. 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;
4. 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;
5. На усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации

исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью

Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: 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 из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Встречи на скамейках», «Салки с подлезанием», «Чехарда», «Флаг на башне», «Веселое колесо», «Перекасти поле», «10-ть прыжков на скакалке», «Искусные перемахи».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

Спортивные игры

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- 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;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании 1 б класса начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

1. Старт не из требуемого положения;
2. Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
3. Бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
4. Не синхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Дополнительная методическая литература для учителя

1. Лях В. И. Физическая культура: 1 – 4 классы

2. Физическая культура. 1 – 11 классы: развернутое тематическое планирование Ф48

по комплексной программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. М.И.Васильева. – Изд. 2-е. Волгоград: Учитель, 2011. – 183с.;

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 1 б класса– 0,5 часа в неделю 2019-2020 уч. год для индивидуального обучения на дому обучающегося 1 б класса Федяинова Льва Михайловича

№ п/п	Тема урока	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения				Виды и формы контро ля	Дома шнее задан ие	Дата проведения	
			предметные		Метапредметные	Личностные			план	факт
			Обучаемый научится	Обучаемый получит возможность научиться						
Легкая атлетика (2 часа)										
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	Вводный	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий		Ком.1		
2	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная	Изучение нового материала	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности		Ком.1		

	<u>игра «Лисы и куры».</u>									
3	<u>Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.</u> <u>Подвижная игра «К своим флажкам».</u>	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;</u> <u>Регул. Принимать и сохранять учебную задачу;</u> <u>учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</u> <u>Коммун. задавать вопросы;</u>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		Ком.1		
4	<u>Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.</u> <u>Подвижная игра «Попади в мяч».</u>	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн. уметь использовать наглядные модели;</u> <u>Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</u> <u>Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</u> <u>Коммун. формулировать собственное мнение;</u>	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа		Ком.1		
Кроссовая подготовка (1 час)										
5	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	Вводный	Применять правила ТБ на уроках кроссовой подготовки	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	<u>Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;</u> <u>Регул. Принимать и сохранять учебную задачу;</u> <u>учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с</u>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого		Ком.1		

					учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий				
6	<u>Разновидность и ходьбы и бега. Бег с ходьбой. Бег 50 м, ходьба 100 м. Подвижная игра «Вызов номера».</u>	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в беге;	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		Ком.1		
Гимнастика (5 часов)										
7-8	<u>Инструктаж по ТБ</u> Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» .	Изучение нового материала	выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		Ком.2		

9-10	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	Комплексный	выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа		Ком.2		
11-12	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	Комплексный	выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		Ком.2		
13-14	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	Комплексный	выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		Ком.2		
15-16	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	Изучение нового материала	Научиться выполнять строевые упражнения.	Выполнять упражнения в равновесии	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа	КУ	Ком.2		

	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».				учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	урокам «дошкольного» типа				
Подвижные игры (2 часа)										
17	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Изучение нового материала	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		Ком.3		
18	Игры: «Пятнашки», «Прыгающие воробушки».	Комплекс-ный	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		Ком.3		
19	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Комплекс-ный	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего		Ком.3		

					к общему решению в совместной деятельности	ученика;				
20	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	Комплекс-ный	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа		Ком.3		
Подвижные игры на основе баскетбола (4 часа)										
21-22	<u>Инструктаж по ТБ</u> Бросок мяча снизу на месте.	Изучение нового материала	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		Ком.4		
22-23	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	Комплексный	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа		Ком.4		

			игр;							
23-24	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	Изучение нового материала	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> <u>понимать и принимать цели,</u> <u>сформулированные учителем;</u> <u>Регул.</u> <u>Принимать и сохранять учебную задачу</u> <u>Коммун.</u> <u>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</u>	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		Ком.4		
25-26	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	Комплексный	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> <u>понимать и принимать цели,</u> <u>сформулированные учителем;</u> <u>Регул.</u> <u>Принимать и сохранять учебную задачу</u> <u>Коммун.</u> <u>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</u>	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа		Ком.5		
Кроссовая подготовка (2 часа)										
27-28	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. На внутренней и наружной стороне стопы.	Вводный	Применять правила ТБ на уроках кроссовой подготовки	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно		Ком.5		

						школьному содержанию занятий				
29-30	<u>Разновидност</u> <u>и ходьбы и</u> <u>бега. Бег с</u> <u>ходьбой. Бег</u> <u>70 м, ходьба</u> <u>100-200 м.</u> <u>Подвижная</u> <u>игра «Вызов</u> <u>номера».</u>	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в беге;	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	<u>Позн.</u> <u>понимать и принимать цели,</u> <u>сформулированные учителем;</u> <u>Регул.</u> <u>Принимать и сохранять</u> <u>учебную задачу</u> <u>Коммун.</u> <u>Договариваться и приходить</u> <u>к общему решению в</u> <u>совместной деятельности</u>	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		Ком.5		
Легкая атлетика (1,5 часа)										
31	<u>Инструктаж</u> <u>по ТБ</u> Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальн ой скоростью	бегать с максимальной скоростью	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа		Ком.5		
32- 33	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30-60 м.	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с	максимальной скоростью до 60 м.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		Ком.5		

* КУ- контрольные упражнения