


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 16 имени Николая Косникова»

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО _____ Кузьмина В.В. Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____ Кушнарь Л.В.</p>	<p>«Утверждено» Директор Цой О.Е. Приказ № 300 от «30» августа 2021г.</p> 
---	--	---

Адаптированная рабочая программа  
для обучающихся с ЗПР для 1 класса (вариант №7.1)  
по физической культуре  
(УМК «Школа России»)

Кириллова О.А.  
учитель начальных классов

2021-2022 учебный год

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС НОО (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 "Об утверждении и введении действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"); с учетом примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренной решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию (протокол №1 от 30 августа 2017 г.); АООП НОО МБОУ СОШ № 16 им. Н. Косникова на основе

«Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич.

Программа рассчитана на 66 часов в 1 классе из расчета 2 часа в неделю.

## **I раздел**

### **Результаты изучения физической культуры**

#### **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.

## II раздел

### Содержание учебного материала

#### **Знания о физической культуре**

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

#### **Способы физкультурной деятельности**

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

#### **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.

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

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

##### **Легкая атлетика**

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

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

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

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

### **Подвижные игры**

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

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

### **На материале раздела «Спортивные игры»:**

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

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

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### III раздел

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Планируемые результаты			Деятельность обучающихся
		Предметные	Метапредметные	Личностные	
1.	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевым и командами. <i>Игра «По местам!»</i>	Научится выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спорт.зале; выполнять простейший комплекс УГГ	<u>Регулятивные:</u> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Адекватная мотивация учебной деятельности.  Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Знакомство с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды
2.	Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «По местам!»</i>	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйся», «Вольно»	<u>Познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко		Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!»
3.	Ознакомление с разнообразными спортивными инвентарями. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «Займи свое место»</i>	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйся»	<u>Коммуникативные:</u> характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.

4	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела). Освоит технику движений рук и ног в прыжках вверх на месте			Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.
5	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра «Будь ловким!»</i>	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок	<u>Регулятивные:</u> планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задачи.	Мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
6	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	Учить выполнению прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед.	<u>Познавательные:</u> контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, обращаться за помощью	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение	Различать разные виды прыжков, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.

7	<p>Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. <i>Игра «Пятнашки»</i></p>	<p>Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p>	<p><u>Регулятивные:</u> определять общую цель и пути ее достижения; предвосхищать результат.</p>	<p>Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.  Проявление доброжелательности</p>	<p>Осваивать технику бега различными способами.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p>
8	<p>Двигательный режим обучающегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. <i>Игра «Кот и мышь».</i></p>	<p>Научится: перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости</p>	<p><u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p>		<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
9	<p>Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. <i>Игра «Эстафета зверей».</i></p>	<p>Учится выполнять организующие строевые команды и приемы</p>	<p><u>Коммуникативные:</u> формулировать свои</p>		

10	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	Научится выполнять задания на развитие физических качеств	<u>Познавательные:</u> Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.		
11	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты.	Научится выполнять задания на развитие физических качеств	<u>Коммуникативные:</u> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог		
12	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок	<u>Регулятивные:</u> применять установленные правила в планировании способа решения задачи.	Мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности и. Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
13	Прыжки на одной		<u>Познавательные:</u> контролировать и		



	и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>		оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.		
14.	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты <i>Упражнение «Солнышко»</i> (со скакалкой)	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после приземления)	<u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, обращаться за помощью		
15.	Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину. <i>Игра «Найди цвет!».</i>	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться		Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	Упражнения в выполнении прыжков вверх на месте.
16	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	Научится выполнять упражнения для оценки индивидуального развития основных физических качеств	<u>Регулятивные:</u> применять установленные правила в планировании способа решения.	Мотивация учебной деятельности и	Учится быстрому бегу на дистанции 30 м, ловле и передаче волейбольного мяча
17.	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	Научиться правильно выполнять основные движения в метании; метать различные мячи на	<u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение находить правильное	Упражнение в выполнении основных движений при метании мяча для попадания в

		дальность с места			
18.	Правила метания мяча с разбега. <i>Игра</i> «Ловишки».	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места	формулировать собственное мнение и позицию		
19.	Правила метания мяча с разбега. <i>Игра</i> «Ловишки».	Научиться метать мяч с разбега.			Упражнения в метании мяча с разбега
20.	Совершенствование техники метания. <i>Игра</i> «Попади в корзину».	Научится выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой руки			Учиться правильной постановке руки при метании мяча в цель.
21.	Совершенствование техники метания. <i>Игра</i> «Попади в корзину».	Научится выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой руки			Учиться правильной постановке руки при метании мяча в цель.
22.	Упражнения с мячом большого диаметра <i>Игра</i> «Затейники».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в			Упражнения в держании, передаче, ловле и броске мяча большого диаметра.
23.	Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. <i>Игра</i> «Бросай – поймай».	процессеподвижн. игр;			

24.	Прыжки со скакалкой. <i>Подвижная игра «Солнышко»</i>	Научится: выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма	<u>Регулятивные:</u> использовать установленные правила в контроле способа решения.	Осознание ответственности человека за общее благополучие	Учиться выполнять прыжки со скакалкой поэтапно (вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком)
25.	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд	Научится правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях	<u>Познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы.	Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Учиться выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала
26.	Техника выполнения упражнений в лазании по гимнастической стенке. <i>Игра «Удочка».</i>	Научится выполнять упражнения на гимнастической стенке на развитие координации движения.	<u>Регулятивные:</u> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.
27.	Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимнастической скамейкой. <i>Подвижная игра «Карусель».</i>	Научится выполнять упражнения на гимнастической стенке и переползание под скамейкой, на развитие координации движения	<u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.
28.	Переползание (подражание животным), игры «Крокоди				Учить способам переползания, схожим с движениями животных.

	л», «Обезьяна »				
29.	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	Научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения			Закреплять навыки в упражнениях – переползании, подлезании, перекатах
30.	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	Научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения			Закреплять навыки в упражнениях – переползании, подлезании, перекатах
31.	Полоса препятствий. <i>Игра «Мы – веселые ребята!»</i>				выполнять упражнения на развитие координационных способностей
32.	Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Подвижная игра «Займи свое место»</i>	Научится понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий	<u>Регулятивные:</u> формулировать и удерживать учебную задачу.  <u>Познавательные:</u>	Адекватная мотивация учебной деятельности и (социальная, учебно-познавательная)	Учиться выполнять упражнения только с разрешения учителя и с соблюдением всех правил безопасности.
33.	Ходьба на носках по линии, скамейке <i>Комплекс упражнений «Скамееч</i>	Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности	использовать общие приемы решения задач.  <u>Коммуникативные:</u> ставить вопросы	Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных	Освоить технику ходьбы по гимнастической скамейке.

	ка».				
34.	Ходьба на носках по линии, скамейке <i>Комплекс упражнений «Скамеечка».</i>	Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности	и обращаться за помощью	ситуаций	Освоить технику ходьбы по гимнастической скамейке.
35.	Лазание по гимнастической лестнице.	Научится выполнять упражнения на гимнастической			Осваивать технику выполнения упражнений на
36.	Техника выполнения акробатических упражнений.	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты.	<u>Регулятивные:</u> использовать речь для регуляции своего действия.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Выполнять группировки и перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях.
37.	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты.	<u>Познавательные:</u> применять правила и пользоваться инструкциями.		
38.	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Нравственно-этическая ориентация – навыки	Учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса
39.	Выполнение висов,		<u>Познавательные:</u> самостоятельно	сотрудничества в разных	

	упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>		выделять и формулировать познавательную цель.	ситуациях	
40.	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>		<u>Коммуникативные:</u> слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
41.	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полу шпагата	Научится: правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, пресса; раскрывать на примерах			Осваивать технику выполнения упражнения на растяжку мышц в разн. положениях
42.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места	Научится: технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой хват в подтягивании	<u>Регулятивные:</u> формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний.	Осознание ответственности человека за общее благополучие и ответственности за выполнение долга	Учиться правильно выполнять прыжок с места, прямой хват при подтягивании через предметы

43.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места		<u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог содержанием учебного материала.		
44.	Развитие координационных способностей <i>Игра</i> «Змейка»				
45.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.		<u>Коммуникативные:</u> определять общую цель		
46.	Веселые старты.	Научится: выполнять передачу в эстафете, соблюдать правила взаимодействия с игроками			
47.	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра</i> «Снежное царство».	соблюдать правила взаимодействия с игроками	<u>Познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно		организации активного отдыха и досуга  Выбирать для
48.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	соблюдать правила взаимодействия с игроками			
49.	Развитие выносливости	Научится: распределять свои силы во			Развитие выносливости, умения

	и быстроты	время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч;			распределять силы.
50.	Развитие выносливости и быстроты	выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки			Умение чередовать бег с ходьбой.
51.	Метание мяча в щит.	Научится выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой руки	<u>Регулятивные:</u> вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений;	Этические чувства, прежде всего доброжелательность,	Учиться правильной постановке руки при метании мяча в цель.
52.	Разучивание акробатических упражнений. <i>Игра</i> «Лабиринт».	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.		подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.
53.	Лазания и перелезание. Отработка техники упражнений с мячом.	Научится: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений;	<u>Коммуникативные:</u> обращаться за помощью; строить монологическое высказывание, вести устный диалог		
54.	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	Научится: выполнять упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения	<u>Регулятивные:</u> формулировать учебные задачи; вносить изменения в план действия.  <u>Познавательные:</u>	Мотивация учебной деятельности и (учебно- познавательная)	Развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений



		травматизма во время			
55.	Упражнения с теннисным мячом. Игровое упражнение «Передай мяч».		<u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		
56	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	Научится творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата.	<u>Регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности и	Закреплять навыки в упражнениях при ходьбе по скамейке с перешагиванием через предметы, ползании по гимнастической скамейке.
57	Перекаты в гимнастике, группировки, удержания туловища, ноги рук в различных положениях	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий упражнениями	и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	здоровый образ жизни	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа
58	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полу шпагата	Научится: правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах	<u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения		на животе и из упора стоя на коленях.

59	Обучение висам на перекладине и шведской стенке	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса.			Учить правильному положению при выполнении висов на низ.перекладине и шведской стенке
60	Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры:</i> «Волк во рву», «Весна-красна».	упражнений для утренней зарядки.	и дополнения <u>Познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях	упражнений утренней гигиенической гимнастики
61	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. <i>Подвижная игра</i> «Попади в мяч».	Усовершенствовать навык правильного выполнения основных движений в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места			Упражнения в метании мяча и предметов на определенное расстояние, соблюдение правил подвижных игр.
62	Повторение строевых упражнений. Наклоны	Научится: выполнять размыкание и смыкание;	<u>Регулятивные:</u> формулировать и удерживать учебную задачу.	Мотивация учебной деятельности	Учиться выполнять строевые команды -размыкание в шеренге на вытянутые руки.
63	Повторение правил техники безопасности. <i>Игры:</i> «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».	Научится выполнять соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой			Учить правила поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий

64	<p>Промежуточная аттестация. Проект. «Комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами закаливания (солнечные и воздушные ванны».</p>	<p>Научится отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами</p>			<p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>
65	<p>Преодоление полосы препятствий. <i>Игра</i> «Лягушатка и цапля».</p>	<p>Научится: выполнять игровые действия и упражнения; соблюдать правила подвижной игры</p>	<p><u>Познавательные:</u> анализ информации.</p>	<p>здоровый образ жизни</p>	<p>Развивают координацию посредством подвижных игр.</p>
66	<p>Техника безопасности в летний период. <i>Игры:</i> «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».</p> <p>Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.</p>	<p>Научится называть игры и формулировать их правила</p>			<p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p>

**IV раздел. Инструментарий для оценивания результатов  
Уровень физической подготовленности**

**1 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
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	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					