

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 208
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рассмотрена и принята
на ШМО _____
от «__» _____ 20__ г.
протокол № _____

Согласовано
Заместитель директора по УР
_____ Т.А.Антонова
«__» _____ 20__ г

Утверждаю:
Директор школы
_____ О.В.Борисова
«__» _____ 20__ года

**Рабочая программа
секции «Корригирующая гимнастика»
начального общего образования
по физической культуре
для учащихся 1 класса
на 2016-17 учебный год**

Составил учитель физической культуры

Прищепова Вера Аркадиевна

**2016 год
Санкт-Петербург**

Содержание

1. Пояснительная записка	
1.1. Нормативно-правовые документы	2-5
1.2. Место предмета в учебном плане	5
1.3. Цели и задачи	6
1.4. УМК	7
1.5. Планируемые результаты обучения	8
1.6. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся	8-9
2. Содержание учебного предмета, курса	9-15
3. Поурочно-тематическое планирование	15-22

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовые документы

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Указ Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г. N 761 "О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы"
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 03-296 от 12.05. 2011 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 мая 2013 года № ИР-352/09 «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 июля 2013 года № 09-879 «О направлении рекомендаций по формированию перечня мер и мероприятий по реализации Программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательной школе»

- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены Приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010г №986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011г, регистрационный номер 19682.
- Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации (Одобрена решением коллегии Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2004 № ПК-2)
- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»
- Приоритетный национальный проект «Образование»
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2015 года № 81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;
- Закон Санкт-Петербурга «Об Образовании в Санкт-Петербурге» от 17.07.2013 № 461-83
- Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (Приложение к письму Минобрнауки России от 11.06.2002 № 30-51-433/16)
- Методические рекомендации о расширении деятельности детских и молодежных объединений в образовательных учреждениях (Письмо Минобрнауки России от 11.02.2000 № 101/28-16)
- Письмо Министерства образования Российской Федерации «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении» от 02.04.2002 № 13-51-28/13.

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 22.03.2016 № 846-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2016-2017 учебном году»;
 - Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 15.04.2016 № 03-20-1347/16-0-0 «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2016-2017 учебный год»;
 - Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 06.05.2015 № 2158-р «О формировании календарного учебного графика образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих программы общего образования в 2016/2017 учебном году»
 - Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию от 10.04.2014 № 03-20-1424/14-0-0 «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы, на 2016-2017 учебный год»
 - Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию «Об организации внеурочной деятельности в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга» от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0
 - Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 10.06.2014 № 03-20-2419/14-0-0 «Методические рекомендации по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)»;
 - Положение о внеурочной деятельности.
 - Приказ о назначении ответственного за реализацию внеурочной деятельности.
 - Письмо Комитета по образованию от 04.05.2016 № 03-20-1587/16-0-0;
 - Образовательные программы ГБОУ СОШ № 208, принятые на педагогическом совете от 02.06.2016 протокол № 18
 - Положение о рабочей программе ГБОУ СОШ № 208, принятом на педагогическом совете от 22.06.16, протокол № 20
- Материалы для рабочей программы разработаны на основе:
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
 - Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ № 208.

- Примерной программы по физической культуре. 1-4 классы (стандарты второго поколения). М.; Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам начального общего образования)
- «Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующая гимнастика для учащихся 1-4 классов)» авторы: П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов – М.: Просвещение, 2011- (Работаем по новым стандартам).

1.2. Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГБОУ СОШ № 208 на 2016-2017 учебный год рабочая программа рассчитана на 33 часа в год (1 час в неделю).

1.3. Цели и задачи

Помимо **задач** физического и психического оздоровления программа решает и задачи духовно нравственного воспитания и развития. Данная программа предусматривает привитие важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому – к природе, людям, самому себе.

Таким образом, **целями** реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующая гимнастика) являются:

- Помощь в освоении школьниками основных социальных норм.
- Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
- Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому.
- Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
- Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания.

- Укрепление мышечного корсета и мышечно - связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы.
- Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

Программа ориентирована на младших школьников.

К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесённые к основной и подготовительной медгруппе.

1.4. Учебно-методический комплект

1.4.1. Учебно-методический комплект

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс.- М.: Просвещение, 2014.
2. Лях В.И. Рабочие программы 1-4 класс.- М.: Просвещение, 2013.
3. « Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующая гимнастика для учащихся 1-4 классов)» авторы: П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов – М.: Просвещение, 2011- (Работаем по новым стандартам).

1.4.2. Дополнительно используемые информационные ресурсы

Литература:

1. Винер И.А., Горбулина Н.М., Циганкова О.Д. Физическая культура. 1-4 класс. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики.- М.: Просвещение, 2012г.
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2011г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.school.edu.ru> – Федеральный российский общеобразовательный портал;
2. <http://www.edu.ru>-Федеральный портал «Российское образование»;
3. <http://www.uroki.ru>-Образовательный портал «Учеба»;
4. <http://www.uroki.net/docfizcult.htm>-«Уроки. Нет» (уроки для учителей);
5. <http://www.vestnik.edu.ru>-электронный журнал «Вестник образования»;
6. <http://lib.sportedu.ru>–Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре;
7. <http://www.shkola-press.ru> - Журнал «физическая культура в школе».

1.5. Планируемые результаты обучения

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (корректирующая гимнастика) распределяются по трём уровням:

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.
2. Результаты второго уровня (формирование позитивном отношении школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т. д.
3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания,

самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

1.6. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Виды контроля:

- *Стартовый (входной) контроль*: осуществляется в начале учебного года, при этом обязательно проводится сравнительный анализ с результатами итогового контроля, проводимого в конце прошлого учебного года. Направлен на выявление знаний, умений и навыков обучающихся, значимых для дальнейшего обучения по предмету.
- *Текущий*: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.
- *Этапный*: проводится для получения сведений об эффективности усвоения материала.
- *Итоговый*: проводится в конце учебного года.

Текущий контроль успеваемости учащихся – это систематическая проверка учебных достижений учащихся, проводимая педагогом в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой.

Формами текущего контроля успеваемости являются:

- индивидуальный контроль
- групповой контроль
- фронтальный контроль
- самооценка и взаимооценка.

2. Содержание учебного предмета, курса

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по корригирующей гимнастике в 1 классе

№ п/п	Название разделов	Общее количество часов	Часы теоретических занятий	Часы практических занятий
-------	-------------------	------------------------	----------------------------	---------------------------

1	Вводное занятие: правила техники безопасности, правила поведения на занятиях, рассказ о том, что такое корригирующая гимнастика и как она влияет на здоровье школьников.	1	1	
2	Теоретические сведения (основы знаний): Здоровье человека и влияние на него физических нагрузок, Влияние питания на здоровье, Гигиенические и этические нормы.		В процессе занятий	
3	Общая физическая подготовка: упражнения в ходьбе и беге, упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц туловища, комплексы общеразвивающих упражнений.	7		7
4	Специальная физическая подготовка: формирование навыка правильной осанки, осанка и имидж, укрепление мышечного корсета, укрепление мышечно - связочного аппарата и голени, упр. на равновесие, упр. на гибкость, акробатические упражнения.	16		16
5	Дыхательные упражнения	3		3
6	Упражнения на расслабление	2		2
7	Самоконтроль и психорегуляция Самомассаж и взаимомассаж	1		1
9	Контрольные испытания	3		3
	Всего:	33	1	32

При составлении поурочного планирования и определении содержания каждого занятия педагог стремился к разнообразию решаемых оздоровительных задач. Соблюдая баланс между всеми разделами программы, важно *на каждом занятии прорабатывать каждый из разделов*. Иначе, при однобокой направленности, существует опасность одностороннего развития того или иного качества, что не только не решает оздоровительных задач, но и может нанести вред здоровью школьника.

К разделу «Гигиенические и этические нормы»

Помимо традиционных сведений о правилах чистоты, школьникам следует прививать понятия о чистоте нравственной, о чистоте помыслов как основе благородных поступков (гигиена тела и души). Важно:

- демонстрировать правильное выполнение норм гигиены и поведения (опрятный внешний вид, осанка, уверенная походка, красивые и выразительные жесты, вежливое и уважительное отношение к ученикам, помощь отстающим, справедливость и гуманность при разрешении конфликтных ситуаций);
- проводить тренинги на закрепление норм;

- моделировать различные ситуации, требующие самостоятельного выбора линии поведения.

К разделу «Общая физическая подготовка»

ОФП не только ставит целью повышение уровня физической подготовленности, но и решает более фундаментальные задачи: обучение и практическое применение принципов и способов эффективного и физиологически оправданного выполнения простейших двигательных действий (как правильно ходить, бегать с точки зрения оптимальной работы суставов и позвоночника, снятия излишнего мышечного напряжения и т. д.). Важно:

- не допускать монотонности;
- не допускать утомления;
- относиться к упражнениям не только как к техническим действиям, но и как средству мобилизации внимания, точности действий и корректности взаимодействий с товарищами, что особенно важно в процессе гуманистического воспитания.

К разделу «Комплексы общеразвивающих упражнений»

Помимо сугубо физкультурных задач, комплексы ОРУ призваны вырабатывать эстетический вкус и творческие способности. Для этого нужно предложить каждому ученику самостоятельно подготовить комплекс (любой длительности) и продемонстрировать его на любом техническом уровне под музыку, им же и подобранную. В начале обучения педагог должен сам составлять комплексы для учащегося, используя принцип доступности освоения и простоты запоминания.

При самостоятельном составлении комплексов ученик следует определённой логике:

- элементы плавно переходят от одного к другому;
- элементы сложные и простые чередуются;
- набор и сочетание элементов должны быть разнообразными (прыжки сочетаться с равновесиями, широкоамплитудные движения с малоамплитудными, линейные передвижения с поворотами и вращениями);
- музыка должна соответствовать характеру исполнителя и содержанию программы;
- чувство меры должно быть во всём.

Кроме того, необходимо стремиться не только к качеству исполнения, но и к презентабельности: выступление должно легко и с удовольствием восприниматься зрителем.

Помимо строго образовательных задач по освоению и совершенствованию техники, составление комплексов требует проявления творческих способностей. При грамотном руководстве у школьников формируется эстетический вкус.

К разделу «Формирование навыка правильной осанки»

Нарушения осанки и плоскостопие ведут не только к неблагоприятным изменениям в организме. Человек, не отличающийся стройностью, сутулый, с заплетающимися ногами выглядит некрасивым и неуспешным. Такого человека будут избегать, никто не захочет с ним подружиться. Как правило, эти люди выглядят неуверенными, замкнутыми, а привычка втягивать голову в плечи вообще связана с желанием спрятаться, отгородиться от всего неизвестного (как страус прячет голову под крыло от страха). Необходимо дать понять школьникам, что нужно смело идти навстречу новому, неизвестному, расправить плечи, взглянуть уверенно и сказать миру: «Да!» Ведь не зря говорят: «Дорогу осилит идущий». Важно:

- приводить в пример правильную осанку известных спортсменов, артистов и других популярных личностей;
- использовать образные сравнения при разучивании упражнений.

К разделу «Упражнения на равновесие»

Способность поддержания тела в положении равновесия не только характеризует уровень развития вестибулярного аппарата, но и напрямую связана с психическими качествами человека, с саморегуляцией — умением уравновесить психическое состояние, успокоиться, отвлечься от сбивающих факторов. Предлагаем выполнять упражнения под воздействием различных сбивающих факторов: от визуальных или шумовых помех до моделирования негативных проявлений окружающих, попыток вывести из психического равновесия (создание психологических помех). Последнее является также тренировкой бесконфликтного поведения, способом ухода от навязываемого конфликта. Важно:

- не допускать монотонности;
- поддерживать положительный эмоциональный фон, дозированно применять игровой метод.

К разделу «Упражнения на гибкость»

Поскольку гибкость связана не только со способностью структур опорно-двигательного аппарата к растягиванию, но и с психическим состоянием ученика, данный раздел работы даёт хорошую возможность для использования психотренинга, упражнений на мышечное расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнения на растягивание не должны сопровождаться болевыми ощущениями. Напротив, необходимо состояние комфорта и приятного вытягивания, сопоставимого с утренними потягиваниями после сна.

Упражнения с партнёром (в и.п. растягиваемого сидя, лёжа, стоя у стены и т.д.) выполняются по принципу «растягиваемый пассивен, растягивающий активен». И чем больше взаимопонимания и доверительности между партнёрами, тем комфортнее будет психологическая атмосфера и соответственно выше результат. Действия растягивающего (ассистента) должны вызывать у растягиваемого доверие: ведь при неосторожных действиях есть опасность причинить боль и даже травмировать. Тем самым можно вызвать страх перед упражнениями и перед партнёром. Поэтому к данным упражнениям партнёры должны подходить с максимальной ответственностью. Таким образом, возникают предпосылки к формированию доверительного и ответственного отношения к товарищам. Важно:

- контролировать состояние занимающихся;
- сочетать упражнения на растягивание с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.

К разделу «Акробатические упражнения»

Во время выполнения данных упражнений, а также перед ними может возникнуть такое психическое состояние, как страх. К сожалению, традиционный подход к чувству страха характеризуется односторонностью и направлен на преодоление данного чувства, вытеснение (подавление) его путём формирования противоположного состояния — уверенности, бесстрашия. В этом случае страх как бы загоняется внутрь, а во главу угла ставится эффективность технических действий, т. е. результат обучения. Однако в свете задач воспитания личности и самореализации ребёнка такой подход, отвергающий всякую рефлексию, неуместен: страх должен выступать как союзник, индикатор уровня допускаемой опасности. В этой связи акробатические упражнения подбираются индивидуально, с учётом психической реакции учащегося на них: ученику предлагаются максимально простые и безопасные задания и создаются максимально комфортные условия для их выполнения, при которых уровень боязни будет минимальным. Лёгкое чувство страха пробуждает ответственность за своё благополучие и способствует

мобилизации сил. Как следствие, уровень тревожности снижается, улучшается психологическая атмосфера в группе, повышается мотивация к акробатическим упражнениям и занятиям в целом, создаются условия формирования доверительного отношения между педагогом и учащимся. Всё это является важным условием эффективности личностного роста. Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская головокружения;
- использовать акробатические упражнения для развития не только вестибулярной устойчивости, но и гибкости позвоночника;
- учитывать психологические факторы освоения акробатических упражнений: формировать отношение к чувству страха как к союзнику.

К разделу «Дыхательные упражнения» важно:

- контролировать состояние учащихся, не допуская головокружения;
- выполнять упражнения в хорошо проветренном помещении;
- учитывать психорегулирующий эффект данных упражнений (помимо воздействия на физиологические процессы), основанный на тесной связи процесса дыхания с психическими состояниями;
- формировать духовно-ценностное отношение к дыханию: дыхание — акт единения с природой, а не просто одна из жизненно важных функций.

К разделу «Упражнения на расслабление» важно:

- своевременно выполнять упражнения на расслабление (после упражнений со значительным напряжением);
- следить за дозировкой упражнений и состоянием учащихся, не допуская появления вялости и снижения работоспособности;
- выполнять укрепление упражнения на расслабление в сочетании с дыхательными упражнениями (дыхание с удлинённым выдохом способствует релаксации);
- использовать для снятия как мышечного, так и эмоционального напряжения;
- использовать образные сравнения при разучивании и выполнении упражнений.

К разделу «Самоконтроль и психорегуляция» важно:

- обеспечивать индивидуальный подход к подбору приёмов для разучивания;

- способствовать поддержанию интереса школьников к освоению данного раздела;
- следить за дозировкой упражнений психорегуляции и состоянием учащихся;
- поддерживать положительный эмоциональный фон при обучении;
- выполнять упражнения психорегуляции в сочетании с дыхательными.

К разделу «Самоmassage и взаимомassage»

- Требования аналогичны требованиям к разделу «Упражнения на гибкость»: принцип «массируемый пассивен, массирующий активен», взаимопонимание и доверительность между партнёрами, ответственность за здоровье товарища. Важно:
- своевременно выполнять упражнения (в соответствии с предшествующей и предстоящей работой);
- строго соблюдать правила гигиены и техники выполнения массажных приёмов;
- контролировать состояние массируемого, не допускать появления вялости и снижения работоспособности;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью товарища, формировать чувство ответственности за выполняемые действия;
- способствовать формированию здорового образа жизни.

3. Поурочно-тематическое планирование

Условные обозначения

1. Контроль

Виды контроля	Формы контроля	Методы контроля
СК – стартовый	И - индивидуальный	П - письменный
ТК – текущий	Г - групповой	У - устный
ПрК – промежуточный	Ф - фронтальный	К - комбинированный

ТМК – тематический	СО - самооценка	Э - электронный
ПА – промежуточная аттестация	ВО - взаимооценка	

2. Типы уроков

УНЗ - Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков

УР - Урок рефлексии

УСЗ - Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)

УРК - Урок развивающего контроля

№ урока № урока урока в теме	Дата	Тема урока	Тип/ форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля	Примечание
				предметные	метапредметные		
Правила техники безопасности (1 час)							
1/1		Вводное занятие: правила техники безопасности, правила поведения на занятиях, рассказ о том, что такое корректирующая гимнастика и как она влияет на здоровье школьников.	УНЗ	Знать, какие требования необходимо выполнять для занятий корректирующей гимнастикой.	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно заниматься корректирующей гимнастикой, что необходимо для успешного проведения занятий по корректирующей гимнастике.	ТК, Ф, К	
Общая физическая подготовка (7 часов)							
2/1		Ходьба под счёт, на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров».	УСЗ	Знать основные движения в ходьбе и беге, правила подвижной игры «Вызов номеров».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: выполнять основные движения в ходьбе и беге,	СК, Ф, К	

					играть в подвижную игру «Вызов номеров».		
3/2		Строевые упр. Различные виды ходьбы. Бег. Игра «Гуси лебеди».	УСЗ	Знать основные движения в ходьбе, беге, строевые упражнения, правила подвижной игры «Гуси лебеди».	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять основные движения в ходьбе, беге, строевые упражнения, играть в подвижную игру «Гуси лебеди».	ТК, Ф, К	
4/3		Ходьба. Сочетание ходьбы с дыханием. Бег. Упр. для мышц ног. Прыжки. Игра «Салки».	УСЗ	Знать сочетание ходьбы и дыхания, основные движения в ходьбе, беге, правила подвижной игры «Салки».	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять сочетание ходьбы и дыхания, основные движения в ходьбе, беге, играть в подвижную игру «Салки».	ТК, Ф, К	
5/4		Ходьба. Бег. Упр. для рук и плечевого пояса. Игра «Вызов номеров».	УР	Знать упражнения для рук и плечевого пояса, основные движения в ходьбе, беге, правила подвижной игры «Вызов номеров».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: выполнять упражнения для рук и плечевого пояса, основные движения в ходьбе, беге, играть в подвижную игру «Вызов номеров».	ТК, Ф, К	
6/5		Упражнения для мышц туловища у гимнастической стенки. Упражнения с малыми мячами. Игра «Совушка».	УНЗ	Знать упражнения для мышц туловища у гимнастической стенки, упражнения с малыми мячами, правила подвижной игры «Совушка».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов ; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: выполнять упражнения для мышц туловища у гимнастической стенки, упражнения с малыми мячами, играть в подвижную игру «Совушка».	ТК, Ф, К	
Контрольные испытания (3 часа)							
7/1		ОРУ. Бег 30м. Челночный бег 3x10 м. Встречная эстафета.	УРК	Знать правила тестирования бега на 30м, челночного бега 3x10, проведения встречной эстафеты, ОРУ.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: выполнять тестирование бега на 30м, тестирование челночного бега, встречную эстафету, ОРУ.	ТмК, И, К	
Специальная физическая подготовка (17 часов)							
8/1		Упражнения у гимнастической стенки на формирование правильной осанки.	УНЗ	Знать правильность постановки стопы, принимать правильную позу, какие бывают упражнения у	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов ; организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т.е.	ТК, Ф, К	

		Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты.		гимнастической стенки, с гимнастическими палками, эстафеты.	операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: выполнять правильно постановку стопы, принимать правильную позу, упражнения у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, эстафеты.		
9/2		Упражнения с обручами, в парах. Ходьба с мешочками на голове. Эстафеты с препятствиями.	УНЗ	Знать, как правильно обращаться с обручами, как работать в парах, как ходить с мешочком на голове, какие бывают эстафеты с препятствиями.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: выполнять упражнения с обручами, в парах, ходьбу с мешочком на голове, эстафеты с препятствиями.	ТК,Ф,К	
10/3		Упражнения с мячами, лёжа на животе. Игра «Совушка».	УНЗ	Знать упражнения с мячами, лёжа на животе, правила подвижной игры «Совушка».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.. Познавательные: выполнять правильно упражнения с мячами, лёжа на животе, играть в подвижную игру «Совушка».	ТК,Ф,К	
11/4		Упражнения, лёжа на животе, для укрепления мышц спины, с партнёром. Эстафеты.	УНЗ	Знать упражнения, лёжа на животе, для укрепления мышц спины, с партнёром, правила проведения эстафет.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.. Познавательные: выполнять правильно упражнения, лёжа на животе, для укрепления мышц спины, эстафеты.	ТК,Ф,К	
12/5		Упражнения с набивными мячами 1кг. Метание малого мяча. Игра «Вызов номеров».	УНЗ	Знать какие бывают упражнения с набивными мячами, основные движения в метании, правила подвижной игры «Вызов номеров».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: выполнять правильно упражнения с набивными мячами, метание малого мяча, играть в подвижную игру «Вызов номеров».	ТК,Ф,К	
13/6		Упражнения с набивными мячами. Метание набивного	УСЗ	Знать какие бывают упражнения с набивными мячами, как метать	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать	ТК,Ф,К	

		мяча. Игра «Вызов номеров».		набивной мяч, правила подвижной игры «Вызов номеров».	его в устной форме. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: выполнять правильно упражнения с набивными мячами, метать набивной мяч, играть в подвижную игру «Вызов номеров».		
14/7		Упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины. Эстафеты.	УНЗ	Знать какие бывают упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины, правила проведения эстафет.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.. Познавательные: выполнять правильно упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины, Эстафеты.	ТК,Ф,К	
15/8		Упражнения для мышц спины и брюшного пресса. Игра «Волк во рву».	УСЗ	Знать какие бывают упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины, правила подвижной игры «Волк во рву».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: выполнять правильно упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины, играть в подвижную игру «Волк во рву».	ТК,Ф,К	
Контрольные испытания							
16/2		Прыжок в длину с места, в положении, лёжа на спине, удержание ног, согнутых под углом 45°.	УРК	Знать правила тестирования прыжка в длину с места, удержания ног, согнутых под углом 45°.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: выполнять тестирование прыжка в длину с места, удержания ног, согнутых под углом 45°.	ТмК, И, К	
Общая физическая подготовка							
17/6		Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости. Игра «Гуси-лебеди».	УНЗ	Знать технику равномерного бега, правила подвижной игры «Гуси-лебеди».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: выполнять равномерный бег до 8 мин, чередовать бег с ходьбой, играть в подвижную игру «Гуси-лебеди».	ТК,Ф,К	
18/7		Ходьба на носках, в приседе и полуприседе. Многоскоки. Подтягивание. Игра «Гуси-лебеди».	УНЗ	Знать технику ходьбы на носках, в приседе и полуприседе, основные движения в прыжках, в подтягивании, правила подвижной игры «Гуси-	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: выполнять правильно ходьбу на носках, в приседе и полуприседе, многоскоки, подтягивание, играть в	ТК,Ф,К	

				лебеди».	подвижную игру «Гуси-лебеди».		
Специальная физическая подготовка							
19/9		Ходьба по линиям разметки, по перевёрнутой гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	УНЗ	Знать технику выполнения упражнений для развития равновесия.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: выполнять ходьбу по разметке, по перевёрнутой гимнастической скамейке, перешагивать через мячи.	ТК,Ф,К	
20/10		Ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, низкому бревну.	УСЗ	Знать технику выполнения упражнений для развития равновесия.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: выполнять ходьбу по перевёрнутой гимнастической скамейке, по низкому бревну.	ТК,Ф,К	
21/11		Ходьба по бревну. Эстафеты с использованием гимнастических скамеек.	УНЗ	Знать технику ходьбы по бревну, правила проведения эстафет с использованием гимнастических скамеек, технику выполнения упр. для развития равновесия.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: выполнять ходьбу по бревну, эстафеты с использованием гимнастических скамеек.	ТК,Ф,К	
22/12		Выполнение упражнений с большой амплитудой. Воспитание гибкости позвоночника. Растягивание.	УНЗ	Знать технику упражнений с большой амплитудой, на гибкость позвоночника, технику растягивания.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять упражнения с большой амплитудой, на развитие гибкости.	ТК,Ф,К	
23/13		Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов. Растягивание у опоры.	УСЗ	Знать технику упражнений на гибкость позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, технику растягивания у опоры.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять упражнения на гибкость позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов.	ТК,Ф,К	
24/14		Упор присев, группировка, перекаты в группировке.	УНЗ	Знать технику выполнения упора присев, группировки, перекатов в группировке.	Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формулировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упор присев, группировку, перекаты в группировке.	ТК,Ф,К	

25/15		Перекаты, перекаты в группировке, стойка на лопатках с согнутыми ногами.	УНЗ	Знать технику выполнения перекатов, перекатов в группировке, стойке на лопатках с согнутыми ногами.	Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы: уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формулировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять перекаты, перекаты в группировке, стойку на лопатках с согнутыми ногами.	ТК,Ф,К	
26/16		Перекаты в группировке, кувырок вперёд. Игра «Волк во рву».	УНЗ	Знать технику выполнения перекатов в группировке, кувырка вперед, правила подвижной игры «Волк во рву».	Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы: уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формулировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять перекаты в группировке, кувырок вперед, играть в подвижную игру «Волк во рву».	ТК,Ф,К	
Дыхательные упражнения (3 часа)							
27/1		Упражнения стоя, сидя, в движении, на согласование движений и дыхания. Подвижные игры.	УНЗ	Знать технику выполнения упражнений на дыхание, правила подвижных игр.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять упражнения на дыхание, играть в подвижные игры.	ТК,Ф,К	
28/2		Упражнения с задержкой и усилением дыхания, на развитие носового дыхания. Комплекс дыхательных упражнений.	УНЗ	Знать технику выполнения упражнений на дыхание.	Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: формулировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения на дыхание, комплекс дыхательных упражнений.	ТК,Ф,К	
29/3		Упражнения на развитие различных типов дыхания. Комплекс дыхательных упражнений.	УСЗ	Знать технику выполнения упражнений на дыхание.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять упражнения на дыхание, комплекс дыхательных упражнений.	ТК, Ф, К	
Упражнения на расслабление (2 часа)							
30/1		Упражнения лёжа, сидя, стоя, активные и пассивные.	УНЗ	Знать технику выполнения упражнений на расслабление в	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.	ТК, Ф, К	

		Упражнения в напряжении в чередовании с расслаблением.		различных исходных положениях.	Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения на расслабление в различных исходных положениях.		
31/2		Активные и пассивные упражнения на расслабление. Упражнения с партнёром. Упражнения в напряжении в чередовании с расслаблением. Эстафеты.	УСЗ	Знать технику активных и пассивных упражнений на расслабление, упражнений на расслабление в различных исходных положениях, с партнером, правила проведения эстафет.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять активные и пассивные упражнения на расслабление, упражнения на расслабление в различных исходных положениях, упражнения с партнером, эстафеты.	ТК, Ф, К	
Самоконтроль, самомассаж (1 час)							
32/1		Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, частоте и глубине дыхания. Назначение массажа. Массаж различных мышечных групп. Подвижные игры.	УНЗ	Знать, как контролировать свое самочувствие по общей двигательной активности и самочувствию, частоте и глубине дыхания, технику массажа различных мышечных групп, правила проведения подвижных игр.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, частоте и глубине дыхания, массаж различных мышечных групп, играть в подвижные игры.	ТК, Ф, К	
Контрольные испытания.							
33/3		Прыжки через скакалку. Проба на равновесие. Наклон вперед из положения сидя. В положении лежа на животе удержание туловища разогнутого под углом 45°. Подвижные игры.	УРК	Знать правила тестирования прыжков через скакалку, пробы на равновесие, наклона вперед из положения сидя, удержания туловища разогнутого под углом 45, правила проведения подвижных игр.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: выполнять тестирование прыжков через скакалку, пробы на равновесие, наклона вперед из положения сидя, удержания туловища разогнутого под углом 45, играть в подвижные игры.	ТМК, И, К	

