

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УРАЛЬСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ШКОЛА (КОЛЛЕДЖ)»

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБПОУ СО
«Уральская специальная
музыкальная школа
(колледж)»
Э.Г. Архангельская

Архангельская Э.Г.

Директор

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Общеобразовательный учебный цикл,
реализующий ФГОС НОО
Предметная область «Физическая культура»

программы подготовки специалиста среднего звена
углубленной подготовки по специальностям
53.02.03 Инструментальное исполнительство
(по видам инструментов)

Екатеринбург
2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС), реализующего образовательные программы среднего профессионального образования, интегрированные с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 53.02.03 «Инструментальное исполнительство» (по видам инструментов).

Организация-разработчик: ГБ ПОУ СО «Уральская специальная музыкальная школа (колледж)»

Разработчики:

О.Е. Батюченко, преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии

Протокол № ____ от « ____ » _____ 2021 г.

Председатель _____ И. А. Кобыш

Утверждена:

Зам. директора по учебной работе _____ И.А. Кобыш

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 6 октября 2009 г. № 373, с изменениями, внесёнными приказом Минобрнауки от 29 декабря 2014 г., приказ № 1643, приказом Минобрнауки от 18 мая 2015года № 507, Примерной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16)

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования 2009 года Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с изменениями и дополнениями) с изменениями (май 2015 года). -Издательство «Просвещение» Москва,2015год

Сроки реализации программы

Программа «Физическая культура» для учреждений общего начального образования составлена в соответствии с объемом учебного времени, отведенным на изучение данного предмета в учебном плане организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Рабочая программа составлена на уровень начального общего образования и рассчитана:

в 1-ом классе на 33 учебные недели, 66 часов в год, 2 часа в неделю;

2 – 4 классы на 34 учебные недели, 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Срок реализации 4 года.

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов по темам. В случае выпадения даты урока на праздничные дни, переноса Правительством РФ дней отдыха, введения карантина (приказ на основании распорядительного документа) прохождение программы обеспечивается за счёт уплотнения программного материала, увеличения доли самостоятельного изучения.

Целью программы по физической культуре является:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры, формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

-укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

-совершенствовать жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- сформировать информационные умения младших школьников.

Общая характеристика учебного предмета (курса)

Место учебного предмета в учебном плане

Курс физической культуры в 1-м классе занимает 33 недели и составляет 66 часов: 2 ч. в неделю;

во 2–4 классах – 204 часов (68 ч. в год): 2 ч. в неделю.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Ценность жизни- признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживания чувства красоты, гармонии, ее совершенства, сохранение и приумножение ее богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально – нравственного здоровья.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребенка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Требования к результатам освоения предмета.

Выпускник на этапе начального общего образования по физической культуре получит возможность

Личностные результаты:

- испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- освоить мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям,
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Владеть:

- базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и пути её достижения;
- распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека.

Предметные результаты:

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Структура курса. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые 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, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.

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

Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Акробатические комбинации: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Лёгкая 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;

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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.

Лыжные гонки. *Организуемые команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные и спортивные 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», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

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.

Работа по учебникам «Физическая культура» ()

Освоение знаний о физической культуре позволит ученикам самостоятельно:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятие физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека;

- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость);
- характеризовать показатели физического развития;
- характеризовать показатели физической подготовки;
- выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.

Самостоятельные занятия позволят ученикам:

- составлять индивидуальный режим дня;
- отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;
- оценивать свое состояние (ощущение) после закаливающих процедур;
- составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- моделировать комплексы упражнений с учетом их цели – на развитие силы, быстроты, выносливости.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью позволят ученикам:

- измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями;
- измерять показатели развития физических качеств;
- измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения приучат учеников:

- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность позволит ученикам:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность обогатит учеников возможностями:

- осваивать универсальные умения, связанные с выполнением спортивных упражнений;
- различать и выполнять строевые команды;
- описывать и осваивать технику разучиваемых упражнений;
- выявлять характерные ошибки при выполнении спортивных упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении спортивных упражнений;
- проявлять физические качества силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении спортивных упражнений.

В содержании курса «Физическая культура» отражены сведения, позволяющие формировать информационные умения младших школьников: поиск

дополнительной информации для решения учебных и самостоятельных познавательных задач, в том числе в контролируемом Интернете. Создание информационных объектов в качестве отчёта о проведённых исследованиях.

Планируемые результаты освоения программы

1 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **1 класса** должны:

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

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					

2 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **2 класса** должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

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 ладоням и пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и 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					

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **3 класса** должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **4 класса** должны:

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

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

В результате освоения полного курса физической культуры обучающийся должен:

Знать/понимать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- Способы и особенности движений и передвижений человека;
- Терминологию разучиваемых упражнений и их воздействии на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;
- Причинах травматизма на занятиях физической культурой и правила предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, на формирование правильной осанки;
- Организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

Планируемые результаты

По окончании 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 культуры 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.

Технологии образования

С целью достижения высоких результатов образования в процессе реализации рабочей программы целесообразно используются следующие технологии образования: современное традиционное обучение (ТО); игровые технологии; групповые технологии; здоровьесберегающие технологии.

Система контроля уровня достижений учащихся

Виды и формы контроля

В рабочей программе предусмотрена система форм контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки. Для контроля уровня достижений учащихся используются такие виды контроля как предварительный, текущий, тематический, итоговый контроль; формы контроля: тестирование.

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:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено.

Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

В первом классе используется только словесная оценка, критериями которой является соответствие или несоответствие требованиям программы.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).
4. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
5. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи
6. футбольные.
7. Палка гимнастическая.
8. Скакалка детская.
9. Мат гимнастический.
10. Акробатическая дорожка.
11. Коврики: гимнастические, массажные.
12. Кегли.
13. Обруч пластиковый детский.
14. Планка для прыжков в высоту.
15. Стойка для прыжков в высоту.
16. Ростомер
17. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
18. Лента финишная.
19. Дорожка разметочная резиновая для прыжков.
20. Рулетка измерительная.
21. Напольные весы.
22. Контейнер с комплектом игрового инвентаря.
23. Лыжи детские (с креплениями и палками).
24. Щит баскетбольный тренировочный.
25. Сетка для переноса и хранения мячей.
26. Волейбольная стойка универсальная.
27. Сетка волейбольная.
28. Аптечка.

Учебная литература

1. Учебник «Физическая культура 1-4 класс», автор В.И.Лях

Методические пособия.

1. В.И.Лях Поурочные разработки 1-4 класс
2. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс, В.И.Лях, А.А.Зданевич

Технические средства обучения

– музыкальный центр

Интернет-сайты.

Цифровые образовательные ресурсы для начальных классов.

Рабочая программа по физической культуре, 1 класс

Количество часов в неделю: 2.

Всего часов в год: 66.

Контрольные работы : 0

Универсальные учебные действия						
№ ур	№ р	Тема урока	Уровень овладения предметными результатами (КИМ)	Универсальные учебные действия		
				предметные	метапредметные	личностные
уроков года	уроков года					
Раздел 1. Подвижные и спортивные игры (17 ч)						
1	1	Первичный инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Правила поведения на		- формулировать и удерживать учебную	- умение ставить вопросы, обращаться за помощью	- адекватная мотивация учебной деятельности

		уроке.		задачу; выбирать действия в соответств ии с поставленн ой задачей и условиями ее реализации · - использова ть общие приемы решения поставленн ых задач; определять и кратко характериз овать физическу ю культуру как занятия физически ми упражнени ями, подвижным и и спортивны ми играми		ти; умение избегать конфликто в и находить выходы из спорных ситуаций
2 ·	2 ·	Эстафеты		- формулиро вать и удерживать учебную задачу; - использова ть общие приемы решения поставленн ых задач	- умение ставить вопросы, обращаться за помощью; формулиров ать собственное мнение	-оказание бескорыст ной помощи своим сверстника м, умение находить с ними общий язык и общие интересы

3	3	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты. Подвижные игры.		- осуществлять волевую саморегуляцию, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели	- умение обеспечить защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой
4	4	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты. Подвижные игры.		- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения - технически правильно выполнять двигательные	- взаимодействие со сверстниками и в достижении общих целей	- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, умение сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

				действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		
5 .	5 .	Подвижные игры		- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, в подвижных играх.	- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и в достижении общих целей	- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы
6 .	6 .	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры		- анализировать и объективно	- умение общаться и взаимодействовать со	- оценивание красоты телосложе

				оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	сверстникам и на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	ния и осанки, умение сравнивать их с эталонными образцами
7	7	Подвижные игры для формирования правильной осанки		- формулировать и удерживать учебную задачу - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	- умение ставить вопросы, обращаться за помощью; формулирование собственного мнения и позиции	- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы
8	8	Общеразвивающие упражнения в движении. Подвижные игры. Эстафеты		- планировать собственную деятельность, распределять	- умение активно включаться в коллективную деятельность,	- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетическ

				ть нагрузку и отдых в процессе ее выполнения - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	взаимодействовать со сверстниками и в достижении общих целей	ие признаки в движениях и передвижениях человека
9 .	9 .	Подвижные игры для формирования правильной осанки		- сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона - выбирать наиболее эффективные способы решения задач	- умение задавать вопросы, обращаться за помощью; определение общей цели и путей ее достижения	- осуществление самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности; проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости
10 .	10 .	Общеразвивающие упражнения в движении. Подвижные игры. Эстафеты		- определять общую цель и пути ее	- умение формулировать свои затруднения .	- осуществление самооценки на

				достижения ; предвосхищать результат. -выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.		основе критериев успешной учебной деятельности; проявления доброжелательности, оказание безкорыстной помощи своим сверстникам; умение находить с ними общий язык и общие интересы
1 1 .	1 1 .	Подвижные игры со скакалками		- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в	-умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и в достижении общих целей.	-умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

				игровой и соревновательной деятельности, в подвижных играх.		
1 2 .	1 2 .	Общеразвивающие упражнения в движении. Подвижные игры. Эстафеты		-различать способ и результат действия; предвосхищать результаты. - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	-умение формулировать собственное мнение, слушать собеседника ; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	- проявление навыков сотрудничества в разных ситуациях; оказание безкорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы
1 3 .	1 3 .	Подвижные игры со скакалками		- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения - технически правильно выполнять двигательн	- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и в достижении общих целей	- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми ; сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности

				ые действия из базовых видов спорта, использо вать их в игровой и соревноват ельной деятельнос ти, в подвижных играх		
1 4 .	1 4 .	Подвижные игры на основе баскетбола		- преобразов ывать практическ ую задачу в образовате льную - осознанно строить сообщения в устной форме	- умение задавать вопросы, формулиров ать свою позицию	- осознание ответствен ности за общее благополу чие; готовность следовать нормам здоровьесб ерегающег о поведения
1 5 .	1 5 .	Подвижные игры на основе баскетбола		- сличать способ и его результат с заданным эталонном с целью обнаружен ия отклонений и отличий от эталона - ориентиров аться в разнообраз ии способов решения задач.	- умение формулиров ать свои затруднения	- проявлени е дисциплин ированнос ти, трудолюби я и упорства в достижени и поставлен ных целей

1 6 .	1 6 .	Подвижные игры на основе баскетбола		-различать способ и результат действия. -выбирать наиболее эффективн ые способы решения учебных задач.	-умение вести устный диалог по технике прыжка.	-принятие образа хорошего ученика, осознание ответствен ности за общее дело; оказание бескорыст ной помощи своим сверстника м, умение находить с ними общий язык и общие интересы
1 7 .	1 7 .	Подвижные игры на основе баскетбола		- анализиров ать и объективно оценивать результаты собственно го труда, находить возможнос ти и способы их улучшения. - ориентиров аться в разнообраз ии способов решения задач; самостояте льно создавать ход деятельнос	-умение общаться и взаимодейст вовать со сверстникам и на принципах взаимоуваж ения и взаимопомо щи, дружбы и толерантнос ти; доносить информаци ю в доступной, эмоциональ но-яркой форме в процессе общения и взаимодейст вия со сверстникам и и	-умение управлять эмоциями при общении со сверстника ми и взрослыми ; сохранени е хладнокро вия, сдержанно сти, рассудител ьности

				ти при решении учебной задачи.	взрослыми людьми.	
Раздел 2. Знания о физической культуре (5 ч)						
1 8 .	1 .	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий.		- выбирать действия в соответств ии с поставленн ой задачей и условиями ее решения - узнавать, называть и определять объекты и явления в соответств ии с содержание м учебного материала	- умение определять общую цель и пути ее достижения, договариват ься о распределен ии функций и ролей в совместной деятельност и	- готовность следовать нормам здоровьесб ерегающего поведения; оказание бескорыст ной помощи своим сверстника м, умение находить с ними общий язык и общие интересы
1 9 .	2 .	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий		- планироват ь собственну ю деятельнос ть, распределя ть нагрузку и отдых в процессе ее выполнени я - технически правильно выполнять двигательн ые действия из базовых видов	- умение активно включаться в коллективну ю деятельност ь, взаимодейст вовать со сверстникам и в достижении общих целей	- умение управлять эмоциями при общении со сверстника ми и взрослыми ; сохранени е хладнокро вия, сдержанно сти, рассудител ьности

				спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, в подвижных играх		
20.	3.	Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств		- удерживать учебную задачу; использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения и способ действия - ориентироваться в разнообразии способов решения задач	- умение проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	- уважительное отношение к чужому мнению; осознание необходимости самостоятельности в деятельности и личной ответственности за свои поступки; установка на здоровый образ жизни
21.	4.	Подвижные игры с прыжками		- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения - технически	- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и в достижении общих целей	- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; сохранение хладнокровия, сдержанно

				правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, в подвижных играх		сти, рассудительности
2 2 .	5 .	Упражнения на развитие физических качеств		- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности и инвентаря и оборудования, организации места занятий -находить ошибки при выполнении и учебных заданий, отбирать способы их исправления	- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и в достижении общих целей	- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности,

						рассудител ьности
Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики (16 ч)						
2 3 .	1 .	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения		- выполнять учебные действия в материализ ованной форме; вносить необходим ые изменения и дополнения - ставить и формулиро вать проблемы	- умение задавать вопросы, проявлять активность, использоват ь речь для регуляции своего действия	- готовность и способнос ть к саморазви тию; оказание бескорыст ной помощи своим сверстника м, умение находить с ними общий язык и общие интересы
2 4 .	2 .	Акробатика. Строевые упражнения		- осуществля ть волевую саморегуля цию, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном - технически правильно выполнять двигательн ые действия из базовых видов спорта, использова	- умение организовыв ать собственну ю деятельност ь, выбирать и использоват ь средства для достижения ее цели	- умение обеспечив ать защиту и сохраннос ть природы во время активного отдыха и занятий физическо й культурой

				ть их в игровой и соревновательной деятельности		
25.	3.	Акробатика. Строевые упражнения		- сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнении упражнений - осуществлять рефлексию способ и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях	- умение вести устный диалог и строить понятные для партнера высказывания	- проявление самостоятельности и осознание личной ответственности за свои поступки; выполнение самооценки на основе критериев успешности учебной деятельности
26.	4.	Акробатика. Строевые упражнения		- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения - владеть базовыми предметны	- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели	- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой

				ми и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами		
2 7 .	5 .	Равновесие. Строевые упражнения		- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности и инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения - характеризовать	- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; способность управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняя хладнокровие, сдержанность, рассудительность

				явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта		
2 8 .	6 .	Равновесие. Строевые упражнения		- формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия - определять, где применяются строевые действия; ставить, формулировать и решать проблемы	- умение задавать вопросы, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
2 9 .	7 .	Равновесие. Строевые упражнения		- формулировать и удерживать учебную задачу - использовать общие приемы решения задач	- умение ставить вопросы и обращаться за помощью	- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

30.	8.	Равновесие. Строевые упражнения		- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели	- умение оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; способность управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняя хладнокровие, сдержанность, рассудительность
31.	9.	Равновесие. Строевые упражнения		- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения - преобразовывать практическую задачу в	- умение активно включаться в коллективную деятельность, общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы	- умение оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; способность управлять эмоциями при общении со

				познавательную	и толерантности, доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	сверстниками и взрослыми, сохраняя хладнокровие, сдержанность, рассудительность
3 2 .	1 0 .	Равновесие. Строевые упражнения		- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности и инвентаря и оборудования, организации места занятий - владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и	- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми	- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; сохранение хладнокровия, сдержанность

				отношения между объектами и процессами		
3 3 .	1 1 .	Опорный прыжок, лазанье		- преобразовывать практическую задачу в образовательную - использовать общие приемы решения поставленных задач	- умение ставить вопросы, обращаться за помощью	- осуществление самооценки на основе критериев успешной деятельности
3 4 .	1 2 .	Опорный прыжок, лазанье		- удерживать познавательную задачу и применять установленные правила - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	- умение осуществлять взаимный контроль	- умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы
3 5 .	1 3 .	Опорный прыжок, лазанье		- формулировать учебную задачу в сотрудничестве	- умение проявлять активность во взаимодействии для	- проявление положительного отношения к уроку

				стве с учителем - выбирать наиболее эффективные способы решения задачи	решения задач	физическо й культуры и заботы о своем физическом здоровье
3 6 .	1 4 .	Опорный прыжок, лазанье		- использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями	- умение координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	- проявление положительного отношения к школе, к занятиям физической культурой; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы
3 7 .	1 5 .	Опорный прыжок, лазанье		- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации - использовать знаково-символические	- умение ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	- осуществление самооценки на основе успешной деятельности и показательный результат

				средства, в том числе модели и схемы, для решения задач		
3 8 .	1 6 .	Опорный прыжок, лазанье		- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	- умение слушать собеседника, формулировать свои затруднения	- проявление навыков сотрудничества в разных ситуациях; оказание помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы
Раздел 4. Лыжные гонки (12 ч)						
3 9 .	1 .	Инструктаж по ТБ. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах; ходьба на лыжах в шеренге		- формулировать и удерживать учебную задачу; применять установленные правила в планировании способа решения - ориентироваться в разнообразии способов решения задач	- умение слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	- осуществление самостоятельности в деятельности; осознание личной ответственности за свои поступки; установка на здоровый образ жизни

4 0 .	2 .	Ходьба на лыжах в шеренге		- осуществлять волевую саморегуляцию, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	- умение формулировать свои затруднения	- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управления эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми ; сохранение хладнокровия; сдержанность, рассудительность
-------------	--------	------------------------------	--	---	---	--

4 1 .	3 .	Хожжение на лыжах ступающим шагом между флажками		- предвидеть возможности получения конкретного результата при решении учебно-практических задач; адекватно оценивать свои результаты - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов	- умение строить для партнера понятие высказывания	- проявление уважительного отношения к чужому мнению; оказание помощи своим сверстникам
4 2 .	4 .	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом		- преобразовывать практическую задачу в образовательную - осознанно строить сообщения в устной форме	- умение формулировать свои затруднения	- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы
4 3 .	5 .	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим		- осуществлять итоговые и	- умение задавать вопросы, строить	-понятие образа хорошего ученика;

		шагом, поворот на месте вокруг пяток лыж		пошаговый контроль по результату - ставить, формулировать и решать проблемы	понятные для партнера высказывания	оказание помощи своим сверстникам в освоении технических приемов передвижения на лыжах; наличия умения находить с одноклассниками общий язык и общие интересы
44.	6.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, поворот на месте вокруг пяток лыж		- анализировать и объективно оценивать результаты собственной работы, находить возможности и способы их улучшения - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели	- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; приобретение способности видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях

				ельной деятельнос ти		и передвиже ниях человека
4 5 .	7 .	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом		- вносить необходим ые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождени я действия и его результата - контролиро вать процесс и результат деятельнос ти	- умение определять общую цель и пути ее достижения	- осуществл ение самооценк и на основе критериев успешной учебной деятельнос ти
4 6 .	8 .	Передвижение на лыжах. Игры без лыж или эстафеты		- вносить необходим ые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок - ориентиров аться в разнообраз ии способов решения задач; узнавать, называть и определять	- формулиров ание собственног о мнения и позиции, своих затруднений	- оказание бескорыст ной помощи своим сверстника м, умение находить с ними общий язык и общие интересы

				объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета		
47.	9.	Передвижение на лыжах		- составлять план и последовательность действий - искать и выделять необходимую информацию из различных источников	- умение адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	- готовность и способность обучающихся к саморазвитию; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы
48.	10.	Передвижение на лыжах		- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения - технически	- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; способность доносить	- умение оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; способность управлять эмоциями

				правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняя хладнокровие, сдержанность, рассудительность
49.	11.	Хожение на лыжах		- вносить необходимые дополнения и изменения в план действий - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме	- умение определять общую цель и пути ее достижения	- оказание помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы
50.	12.	Ходьба по учебной лыжне до 500м в среднем темпе		- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения - характеризовать явления, давать им	- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и в достижении общих целей; общение и взаимодействие со	- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культуры; управление эмоциями при

				объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	сверстникам и на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	общении со сверстниками и взрослыми, сохраняя хладнокровие, сдержанность
Раздел 5. Легкая атлетика (16 ч)						
5 1 .	1 .	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег		- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов	- умение слушать собеседника, формулировать собственное мнение и задавать вопросы	- осмысление внутренней позиции ученика на основе положительного отношения к школе
5 2 .	2 .	Ходьба и бег+ 6		- предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи - получать и	- формулирование собственного мнения и позиции	- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы,

				обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы		не создавать конфликтных ситуаций
5 3 .	3 .	Ходьба и бег		- адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	- умение обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	- осуществление самооценки на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата
5 4 .	4 .	Ходьба и бег		- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; устанавливать соответств	-умение обращаться за помощью и задавать вопросы.	-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и

				ие поставленн ой цели. -применять полученны е знания в различных вариантах.		общие интересы; становлен ие этических потребнос тей, ценностей, чувств
5 5 .	5 .	Прыжки		-адекватно восприним ать предложен ия учителя и товарищей, родителей и других людей по исправлени ю допущенны х ошибок. - самостояте льно создавать алгоритмы деятельнос ти при решении проблем различного характера.	-умение слушать собеседника , задавать вопросы, строить монологиче ское высказыван ие.	-оказание бескорыст ной помощи своим сверстника м; приобрете ние умения находить с ними общий язык и общие интересы
5 6 .	6 .	Прыжки Подвижные игры шутки		-вносить необходим ые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; устанавлив ать	-умение координиро вать и принимать различные позиции во взаимодейст вии, контролиров ать и оценивать процесс и результат действия.	- сотруднич ество в разных ситуациях, умение не создавать конфликто в и находить выходы из спорных ситуаций

				соответствие полученного результата поставленной цели. - использовать общие приемы решения задач.		
57.	7.	Прыжки		-принимать установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения заданий. -ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.	-умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.	- оказания бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы
58.	8.	Бросок малого мяча		-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; преобразовывать практическ	-умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.	-осознание внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе

				ую задачу в познавательную. - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.		
59.	9.	Бросок малого меча		- использовать установленные правила в контроле способа решения. - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	-оказание в сотрудничестве взаимопомощи.	- ценностное отношение к природному миру; готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения

6 0 .	1 0 .	Метание		-сличать способ действия и его результат с данным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. -искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.	- прогнозирование возникновения конфликтов при наличии разных точек зрения.	- осуществление самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности; умение находить с ними общий язык и общие интересы
6 1 .	1 1 .	Метание мяча.		- стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. - самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.	-умение формировать собственное мнение и позицию, координировать и принимать позиции во взаимодействии.	- проявление навыков сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

6 2 .	1 2 .	Бег по пересеченной местности		-вносить необходим ые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. -подводить под понятие на основе распознани я объектов, выделения существенн ых признаков.	-умение определять общую цель и пути ее достижения, строить высказыван ие.	- проявлени е доброжела тельности при решении проблем различног о характера
6 3 .	1 3 .	Бег по пересеченной местности		- предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характерис тик. - анализиров ать информаци ю.	-умение задавать вопросы, необходимы е для организации своей деятельност и.	- самостояте льность и личная ответствен ность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
6 4 - 6 6	1 4 - 1 6	Резервные часы (Повторение)				

Рабочая программа, 2 класс

Количество часов в неделю 2.

Всего часов в год 68.

№ уро ка в год у	№ ур ок а в ра зд ел е	№ и тема урока	Уровень овладения предметными рез- тами(КИМ)	Универсальные учебные действия		
				предметные	метапредметные	личностные
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре – 2 часа.						
1	1	Развитие физических качеств у древних народов		планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;	-уметь принимать и сохранять учебную задачу; - формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2	2	Древние Олимпийские игры		излагать факты истории развития физической культуры,		-проявление положительных качеств личности и управление своими

				характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;		эмоциями различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	в и
--	--	--	--	--	--	---	-----

Раздел 2. Легкая атлетика – 10 часов.

3	1.	Вводный инструктаж. Построения, перестроения. Игры с мячом.		- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
4	2.	Построения, перестроения. Игры с элементами строя. «Класс, смирно!»		- активно включаться в процесс		- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений;
5	3	Развитие быстроты и внимания. Встречные				

		эстафеты с предметами и без предметов.		выполнения заданий по лёгкой атлетике;	силовой направленности);	- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
6	4	Развитие быстроты и внимания. Встречные эстафеты с предметами и без предметов.		- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без;	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;	- формировать эстетические потребности, ценности и чувства;
7	5	Построения, перестроения. Игры с ходьбой и бегом. «Космонавты»,		- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	- адекватно воспринимать оценку учителя;	- развивать эстетические качества, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
8	6	Построения, перестроения. Игры с элементами строя.			- оценивать правильность выполнения двигательных действий;	- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно
9	7	Урок-игра. Развитие быстроты и внимания. Пробеги под скакалкой				
10	8	Урок-игра. Развитие быстроты и внимания. Пробеги под скакалкой.				
11	9	Построения, перестроения. Игры с элементами строя.				
12	10	Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости. Построения, перестроения. Игры с прыжками. «Салки в приседе»				

					действовать даже в ситуациях неуспеха.	сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Раздел 3. Подвижные игры –8 часов.						
13	1.	Вводный инструктаж. Игры с бегом, ходьбой и прыжками.		- осуществлять анализ выполненных действий;	-уметь принимать и сохранять учебную задачу;	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
14	2.	Подвижные игры. Урок-игра. Соревнование. «Прыжки по полосам», «Прыжки в противоположную сторону»		- активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;	-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений;
15	3	Игры с большими мячами. Игры со скакалками. «Мяч соседу», «Зеркало»				- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе
16	4	Урок-игра. Соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами.		- выражать		

18	5	Подвижные игры. «Мяч сбоку, мяч над головой», «Догони свою пару»		творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений; - выполнять учебные задания на высоком качественном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - формировать эстетические потребности, ценности и чувства; - развивать эстетические качества, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; - развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
19	6	Подвижные игры. Урок-игра, соревнование.				
20	7	Подвижные игры с большими мячами, с ходьбой и бегом. «Догони свою пару», «Поймай мяч»				
21	8	Урок-игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами. «Метко в цель» - соревнование				

						- формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики – 12 часов.						
22	1.	Вводный инструктаж. Игры для формирования правильной осанки. «Замри»		- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений; - освоить универсальных умений по самостоятельному выполнению	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -оценивать правильность выполнения двигательных действий; - соблюдать правила техники безопасности;	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики; - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций; - проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
23	2.	Игры на внимание. «Запрещённое движение», «Зайцы, сторож и Жучка»				
24	3	Игры для формирования правильной осанки. «Исправь осанку»				
25	4	Упражнения с движением рук, ног, туловища, головы. Игры с элементами строя. «Придумай сам», «Смена мест»				
26	5	Игры с лазаньем. Игры с элементами строя..«Догони свою пару», «Ловля обезьян»				
27	6	Имитационно-игровые движения на гибкость. Игры с лазаньем. «Кошечка, ветерок, цветок»				

				упражнений по строевой подготовке; - освоить универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения; - освоить технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине; - освоить технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастической	- описывать технику разучиваемых упражнений; - освоить технику выполнения упражнений на гимнастической стенке; - освоить технику выполнения стойки на лопатках; - выявлять различия в основных способах передвижения человека;	- проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; - соблюдать правила техники безопасности;
28	7	Игры с бегом – развитие координационных способностей. Игры с лазаньем – развитие равновесия				
29	8	Урок-игра, соревнование. Соревнование «Лучший акробат». Эстафеты с предметами				
30	9	Игра на формирование правильной осанки. «Пчёлки», «Запрещённые движения»				
31	10	Урок-игра, соревнование. Соревнование по подтягиванию. Эстафеты с предметами				
32	11	Игра на формирование правильной осанки. Развитие ловкости. Эстафеты с мячами				
33	12	Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами, скакалками и гимнастическими палками.				

				скамейке) различными способами;		
Раздел 5. Основы знаний о физической культуре – 1ч.						
34	1.	Занятия в зимнее время года. Одежда.		Знать виды занятий в зимнее время года. Уметь подбирать одежду для них.	соблюдать правила техники безопасности	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
Раздел 6. Подвижные игры – 2 ч.						
35	1	Подвижные игры в зимнее время		Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями, проявлять дисциплинированн ость, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
36	2	Подвижные игры на лыжах				
Раздел 7. Лыжные гонки – 10 часов						
37	1.	Игры «Снайпер», «Два мороза»		- формировать представление о	-умения принимать и	- учебно- познавательный интерес к занятиям лыжной подготовки;
38	2.	Одношажный ход. Игровые упражнения «Кто быстрее?»				

				значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; - овладеть умениями	сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно- силовой направленности); - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий; - формировать умение понимать	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - развивать доброжелательность нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; - формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
39	3	Подъем «лесенкой». Игровые упражнения «Лесенка». «Пустое место»				
40	4	Подъем «лесенкой». Игровые упражнения «Лесенка». «Пустое место»				
41	5	Поворот переступанием. . Игровые упражнения. «Чей веер лучше?», «Маятник»				
42	6	Спуск в основной стойке. Игровые упражнения «Спустишься со склона»				
43	7	Урок-игра, соревнование. «Стреляющий лыжник», «Кто дальше уедет после спуска»				
44	8	Урок-игра, соревнование. «Стреляющий лыжник». Кто дальше уедет после спуска.				
45	9	Торможение «плугом» Игровые упражнения «Спустишься со склона», «Спуск с торможением «плугом»				

46	10	Урок-игра, соревнование. Лыжная эстафета		организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность ; - формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,	причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	
----	----	---	--	---	--	--

				координации); - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.		
--	--	--	--	---	--	--

Раздел 8. Способы физкультурной деятельности 8 ч.

47	1.	Укрепление осанки		измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи,	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных
48	2.	Физминутка.				
49	3	Физические качества человека. Сила.				
50	4	Физические качества человека. Быстрота.				
51	5	Физические качества человека. Ловкость и равновесие.				
52	6	Физические качества человека. Гибкость.				
53	7	Развитие физических качеств.				
54	8	Развитие физических качеств.				

				выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;	дружбы и толерантности; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	(нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
--	--	--	--	--	--	--

Раздел 9. Легкая атлетика – 6 часов.

55	1.	Инструктаж. Игры с метанием, прыжками и бегом: «Лиса и куры», «Мышеловка»		-осуществлять анализ выполненных легкоатлетическ их действий;	-принимать и сохранять учебную задачу;	-формировать мотивационную основу
56	2.	Урок-игра, соревнование. Круговая эстафета.		- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность;	на занятия лёгкой атлетикой;
57	3	Игровые упражнения с метанием: «Кто дальше?», «Пингвин с мячом»		- выражать творческое отношение к выполнению комплексов	при выполнении бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;	-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений;
58	4	Игровые упражнения с малыми мячами: «По названным целям»				- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки;
59	5	Игры с бегом, прыжками: «Совушка», «Попрыгунчики-воробушки»			- формировать	,

60	6	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3–4 метров. ОРУ.		общеразвивающ их упражнений с предметами и без;	способность конструктивно действовать в ситуациях успеха и неуспеха	
----	---	---	--	---	---	--

Раздел 10. Подвижные и спортивные игры. 8 часов.

61	1.	Коллективные игры. Игры с бегом, со скакалкой, на внимание. «Два мороза», «Пробеги под скакалкой»		-формировать представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуально е, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы	-умения принимать и сохранять учебную задачу;	-уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - развивать эстетические качества, доброжелательность и отзывчивость; - развивать навыки сотрудничества со сверстниками, умение н создавать конфликты и находить выходы из
62	2.	Коллективные игры. Игры с бегом, со скакалкой, на внимание. «Два мороза», «Пробеги под скакалкой»			-уметь планировать свои действия;	
63	3	Игры с ОРУ, с элементами строя. «Преодолей лабиринт», «Быстро по местам»			- учитывать правила в планировании и действий;	
64	4	Игры с ОРУ, игры с прыжками. «Удочка», «Придумай сам»			- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности.	
65	5	Игры со скакалками. Игра с бегом. «Скакалка под ногами. «Вызов номеров», «Пробеги и не сбей»				
66	6	Игры на внимание, игры с бегом и на внимание.				

		«Перемены предмет», «Пробеги и не сбей»		и социализации; - формировать навык систематическог о наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств. - осуществлять анализ выполненных действий; .		спорных ситуаций; - формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни. людей; - развивать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
67	7	Подвижные игры. Игры на внимание и быстроту «Гонка мячей в колонах», «Догони свою пару»				
68	8	Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами				

Рабочая программа по физической культуре, 3 класс

Количество часов в неделю: 2.

Всего часов в год: 68.

№ ур ок а в го ду	№ уро ка в разд еле	Тема урока	Уровень овладения предметным и ре- зультата- ми (КИМ)	Универсальные учебные действия		
				предметные	метапредметные	личностные
Раздел 1. Легкая атлетика – 7 часов.						
1.	1.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага.		- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться	- характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на
2.	2.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест. Ходьба через препятствия.		в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке; - выражать творческое отношение к	знаний и имеющегося опыта; - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
3	3	Развитие скоростных способностей. Бег на результат 60 м.		выполнению комплексов	способы их исправления;	-проявлять положительные

4	4	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.		общеразвивающих упражнений; - выполнять учебные задания на высоком качественном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и	качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
5.	5	Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках.				
6	6	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.				
7	7	Метание в цель с 4–5 м. Развитие скоростно-силовых качеств.				

					соревновательной деятельности.	
Раздел 2. Подвижные и спортивные игры - 12 часов.						
8	1	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».		- формировать представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека	- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	- проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям;
9	2	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Мяч ловцу».			- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
10	3	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Овладей мячом».		(физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации	- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и	- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о
11	4	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра «Подвижная цель».				
12.	5	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Охотники и утки».				
13.	6	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».				

				- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств.	отдых в процессе её выполнения; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - развивать эстетические качества, доброжелательность и отзывчивость; - развивать навыки сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных
14	7	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.				
15	8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».				
16	9	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».				
17	10	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».				
18	11	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».				
19	12	Игра в мини-баскетбол. «Игра «Быстро и точно».				

						ситуаций; -формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики –14 час.					
20.	1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».		- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений;	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики; - уметь слушать и вступать в
21.	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.				
22	3	Стойка на лопатках.				
23	4	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.				
24	5	Упражнения в висе стоя и лежа. Передвижения противоходом.				

25	6	Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация.		- освоить универсальных умений по самостоятельному выполнению	реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа	диалог; -участвовать в коллективном
26	7	Упражнения в висе стоя и лежа.		выполнению	решения;	обсуждении
27	8	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.		упражнений по строевой подготовке;	- адекватно	акробатических комбинаций;
28	9	Упражнения на гимнастической стенке.		- освоить универсальные умения по выполнению	воспринимать оценку учителя;	- проявлять качества силы,
29	1 0	Лазанье по канату. Комбинация из освоенных элементов.		группировки и перекатов в группировке	-оценивать правильность выполнения	координации и выносливости
30	1 1	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.		лежа на животе и из упора стоя на коленях;	двигательных действий;	при выполнении акробатических
31	1 2	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.		- освоить технику кувырка вперед в упор присев;	- соблюдать правила техники безопасности;	упражнений и комбинаций;
32	1 3	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.				- проявлять качества силы,
33	1 4	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля»				

				- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения; - освоить технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине; - освоить технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке); - освоить технику лазания по гимнастической	- описывать технику разучиваемых упражнений; - отбирать и составлять комплексы упражнений ; - освоить технику выполнения упражнений на гимнастической стенке; - освоить технику выполнения стойки на лопатках; - выявлять различия в основных способах передвижения человека;	- координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; - соблюдать правила техники безопасности.
--	--	--	--	---	---	--

				скамейке различными способами.		
	Раздел 4. Лыжные гонки - 14 часов.					
34	1.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы.		-освоить передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъёмы; торможение. - обучиться приёмам безопасного падения при передвижении на лыжах. - прохождение дистанций 1–2 км.	- характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
35	2.	Передвижение скользящим шагом без палок.				
36	3	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».				
37	4	Передвижение скользящим шагом без палок. Учет.				
38	5	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на				

		соседнюю лыжню.			взаимопомощи, дружбы	- проявлять
39	6	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».			и толерантности; - обеспечить охрану и защиту природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и
40	7	Подъем ступающим шагом.			- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	условиях; - проявлять дисциплинированность,
41	8	Повороты переступанием. Игра «По местам».			- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
42	9	Подъем «лесенкой». Игра «Слушай сигнал»				- оказывать бескорыстную помощь своим
43	10	Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал».				
44	11	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг».				
45	12	Подъемы и спуски с небольших склонов.				
46	13	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.				

47	14	Передвижение на лыжах до 1,5 км - учет. Игра «Кто быстрее?»			- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; - технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в жизни.	сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Раздел 5. Подвижные игры – 7 часов.						
48	1	Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Игра «Удочка».		- формировать представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека	- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательно
49	2	Эстафеты. Игра «Заяц без логова»				
50	3	Эстафеты с мячами. Игра «Кто обгонит».				
51	4	Эстафеты с мячами. Игра «Наступление»				

				(физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;	- обеспечить охрану и защиту природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	сти, взаимопомощи и сопереживания;
52	5	Эстафеты с обручами. Игра «Кто дальше бросит»				- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
53	6	Эстафеты с обручами. Игра «Кто обгонит»			- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
54	7	Эстафеты с гимнастическими палками. Игра «Защита укреплений»		- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств.	- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	
					- технически правильно выполнять двигательные	

					действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
	Раздел 6. Подвижные игры с элементами спортивных игр –9 часов.					
55	1	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».		- формировать представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное,	- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - формировать эстетические потребности, ценности и чувства; - развивать доброжелательно
56	2	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».				
57	3	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».				
58	4	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в				

		эстафетах и подвижных играх.		социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации	взаимопомощи, дружбы и толерантности; - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	сть и сопереживание чувствам других людей;
59	5	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».		- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств.	- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	- развивать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
60	6	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».			- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;	- формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
61	7	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу».				
62	8	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.				
63	9	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»				

					- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	
	Раздел 7. Легкая атлетика – 5 часов.					
64	1.	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.		- осуществлять анализ выполненных	- формировать умения принимать и сохранять учебную задачу;	-формировать мотивационную
65	2.	Бег на 30 м с высокого старта, учет.		легкоатлетических действий;	- планировать свои действия при	основу на занятия лёгкой атлетикой;
66	3	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».		- активно включаться в процесс выполнения	выполнении ходьбы, разнообразностей бега,	- формировать интерес к занятиям лёгкой
67	4	Челночный бег 3х10 м учет. Прыжок в длину с места. «Рыбак и рыбка», «Невод».		заданий по лёгкой атлетике;	метании мяча с места,	атлетики; - уметь слушать и

68	5	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Игра «Лисы и куры».		- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без; - уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м	на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - учитывать правила в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - формировать способность конструктивно действовать в ситуациях успеха и неуспеха.	вступать в диалог с учителем и со сверстниками; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений; - развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки; - развивать эстетические качества, - формировать установки на безопасный, здоровый образ

						жизни.
--	--	--	--	--	--	--------

Рабочая программа,4 класс

Количество часов в неделю: 2

Всего часов в год: 68

№ уро ка в год у	№ ур ок а в ра зд ел е	Тема урока	Контро ль	Универсальные учебные действия		
				предметные	метапредметные	личностные
	Раздел 1. Основы знаний о физической культуре – 3 часа.					
1	1.	История физической культуры.		планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры,	-уметь принимать и сохранять учебную задачу; - формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в
2	2.	Физические качества.				
3	3	Оказание первой помощи.				

				характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;		различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
	Раздел 2. Легкая атлетика – 9 часов.					
4	1.	Инструктаж по ТБ. Организационно-методические указания.		- осуществлять анализ выполненных действий;	- характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
5	2.	Беговые упражнения. Техника низкого старта.		- активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;	- находить ошибки при выполнении учебных	
6	3.	Тестирование бега на 30 м с низкого старта.	зачёт	- выражать творческое		
7	4	Тестирование бега на 60 метров с низкого старта.	зачёт			

8	5	Прыжок в длину с разбега на результат.		отношение к выполнению	заданий, отбирать способы их	-проявлять положительные качества
9	6	Техника метания малого мяча на дальность. Подвижные игры с малым мячом.		комплексов общеразвивающих упражнений;	исправления;	личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
10	7	Метание мяча на точность.		- выполнять учебные задания на высоком качественном уровне, характеризовать	- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
11	8	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лучшие прыгуны».		признаки техничного исполнения.	- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
12	9	Подтягивание на низкой перекладине из виса, лёжа согнувшись.			- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в	

					игровой и соревновательной деятельности.	
	Раздел 3. Подвижные игры на материале баскетбола - 8 часов.					
13	1.	Инструктаж по ТБ. Ловля и броски большого мяча в парах.		- формировать представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации	- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	- проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям;
14	2.	Разучивание техники ведения мяча.		культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации	способы их исправления; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - развивать эстетические качества, доброжелательность и отзывчивость; - развивать навыки сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
15	3	Закрепление техники ведения мяча.	зачёт			
16	4	Разучивание техники ведения мяча спиной вперёд.				
17	5	Совершенствование техники ведения мяча спиной вперёд.				
18	6	Разучивание техники ведения мяча с изменением направления.				
19	7	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.				
				показателями основных физических качеств.		

20	8	Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.			- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	- формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики – 12 час.						
21	1.	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в гимнастическом зале. Кувырок вперёд.		- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений; - освоить универсальных умений	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики; - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении
22	2.	Кувырок вперёд с трёх шагов.				
23	3	Кувырок назад.				
24	4	Стойка на лопатках. Мост.				
25	5	Комбинация гимнастических упражнений: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор				

		присев, прыжком в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев.		по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке;	решения;	акробатических
26	6	Комбинация гимнастических упражнений на результат.	зачёт	- освоить универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях;	- адекватно воспринимать оценку учителя;	комбинаций;
27	7	Техника опорного прыжка.		- освоить технику кувырка вперед в упор присев;	-оценивать правильность выполнения двигательных действий;	- проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении
28	8	Опорный прыжок.		- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения;	- соблюдать правила техники безопасности;	акробатических
29	9	Прыжки в скакалку в движении.		- освоить технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине;	- описывать технику разучиваемых упражнений;	упражнений и
30	10	Эстафета со скакалками.		- освоить технику выполнения упражнений на гимнастической стенке;	- отбирать и составлять комплексы упражнений ;	комбинаций;
31	11	Эстафета с обручем.		- освоить технику выполнения стойки на лопатках;	- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке;	- проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении
32	12	Задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение».		- выявлять различия в основных способах передвижения человека;	- освоить технику выполнения упражнений на гимнастической стенке;	акробатических
					- соблюдать правила техники безопасности.	упражнений и
						комбинаций;
						- соблюдать правила техники безопасности.

				(гимнастической скамейке); - освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами.		
	Раздел 5. Лыжные гонки - 14 часов.					
33	1.	Вводный инструктаж. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.		-освоить передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъёмы; торможение. - обучиться приёмам безопасного падения при передвижении на лыжах.	- характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - обеспечить охрану и защиту природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; - планировать собственную деятельность,	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
34	2.	Повороты на месте. Передвижение ступающим шагом.				
35	3	Передвижение скользящим шагом.				
36	4	Совершенствование скользящего шага.				
37	5	Учёт по технике выполнения скользящего шага.	зачёт			
38	6	Формирование навыков ходьбы на лыжах.				
39	7	Совершенствование техники скольжения.				

40	8	Совершенствование техники скольжения.		- прохождение дистанций 1–2 км.	распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; - технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в жизни.	- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
41	9	Спуск со склона в низкой стойке.				
42	10	Отработка навыков в подъёмах и спусках.				
43	11	Прохождение 1 км.				
44	12	Учёт по технике подъёма	зачёт			
45	13	Совершенствование техники скольжения без палок.				
46	14	Учёт умений по технике подъёмов и спусков.	зачёт			
Раздел 6. Подвижные игры на материале баскетбола– 7 часов.						
47	1.	Инструктаж по ТБ. Броски и ловля мяча в парах.		- формировать представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее	- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - обеспечить охрану и защиту природы во время активного отдыха	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,
48	2.	Ловля и передача мяча от груди.				
49	3	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».				

				позитивном влиянии на развитие человека	и занятий физической культурой;	взаимопомощи и сопереживания;
50	4	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо с места.	зачёт	(физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;	- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
51	5	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо в движении.			- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
52	6	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо в движении.			- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
53	7	Эстафеты с мячом.		- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств.		

Раздел 7. Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры» – 9 часов.						
54	1.	Передача мяча двумя руками сверху. «Играй-играй мяч не теряй».		- формировать представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека	- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; - видеть красоту движений, выделять и обосновывать	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - формировать эстетические потребности, ценности и чувства; - развивать доброжелательность и сопереживание чувствам других людей; - развивать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
55	2.	Передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку. «Мяч водящему».				
56	3	Подвижная игра «Вышибалы через сетку.»				
57	4	Техника приёма мяча двумя руками снизу. «Передал - садись».		(физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации - формировать навык систематического		
58	5	Эстафета с элементами волейбола. «Играй-играй мяч не теряй».				
59	6	Игра: «Попади в обруч»				
60	7	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по				

		звуковому сигналу). «Мяч соседу».		наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств.	эстетические признаки в движениях человека; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	
61	8	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.				
62	9	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»				
Раздел 8. Легкая атлетика – 6 часов.						
63	1.	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.		- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;	- формировать умения принимать и сохранять учебную задачу;	-формировать мотивационную основу на занятия лёгкой атлетикой;
64	2.	Бег на 30 м с высокого старта.	зачёт	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;	- формировать интерес к занятиям лёгкой атлетики;
65	3	Прыжок в длину с места.	зачёт	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без;	на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и со сверстниками;
66	4	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега.		- уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге,	- учитывать правила в планировании и контроле способа решения;	-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений;
67	5	Разучивание техники медленного бега до 4 минут.			- адекватно воспринимать оценку учителя;	- развивать самостоятельность и
68	6	Медленный бег до 4 минут.				

				пробегать с максимальной скоростью 60 м	- формировать способность конструктивно действовать в ситуациях успеха и неуспеха.	личную ответственность за свои поступки; - развивать эстетические качества, - формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
--	--	--	--	--	---	---