

«Рассмотрено»
Протокол № 1
от « 29 » августа 2019г.
Руководитель ШМО
Митин /А.В. Митин/

«Согласовано»
« 30 » августа 2019г.
Зам. директора по УВР
МОУ «СОШ № 1 г. Ершова»
Рябинцева /И.В. Рябинцева /

«Утверждаю»
Приказ № 122
от « 30 » августа 2019г.
Директор
МОУ «СОШ № 1 г. Ершова»
Лепёхин /Г.Н. Лепёхин/



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 1-4 классов

МОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 1 г. Ершова Саратовской области»

Составитель:
Туралиева Адима Ергалиевна
учитель физической культуры
МОУ «СОШ №1 г.Ершова»

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
протокол № 11 от
« 30 » августа 2019г.

г. Ершов
2019 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, разработана на основе программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы предмета «Физическая культура» - автор программы А.П.Матвеев (УМК «Перспектива» 2016 год).

На реализацию программы необходимо в 1 классе 66 часов (2 часа еженедельно), а во 2-4 классах –68 часов (2 часа еженедельно).

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы составлена на основе авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений» автора А. П. Матвеева, издательство «Просвещение», Москва, 2016г.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника 1 класса будут сформированы:

• внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в спортивной, общественно-значимой жизни школы; внутренняя позиция школьника, освоение роли ученика на уровне положительного отношения к предмету «Физическая культура»;

• первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического);

• первичное представление о причинах успеха в овладении предметом;

Выпускник 1 класса получит возможность для формирования:

• потребности к самостоятельным занятиям физкультурой;

• чувства гордости за достижения спортсменов своей Родины.

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД.

Выпускник 1 класса научится:

• определять цель и план выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя;

• формировать волевые усилия, выполняя физические упражнения.

Выпускник 1 класса получит возможность научиться:

• Определять цель и план учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно

Познавательные УУД.

Выпускник 1 класса научится:

• отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию;

• сравнивать спортивные действия, находить общее и различие;

• отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим формулировать вопросы, находить нужную информацию.

Выпускник 1 класса получит возможность научиться:

• отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим формулировать вопросы, находить нужную информацию.

Коммуникативные УУД.

Выпускник 1 класса научится:

- отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу;

- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;

- слушать и понимать речь других;

- сотрудничать в паре, в группе, команде;

- участвовать в подвижных и спортивных играх.

Выпускник 1 класса получит возможность научиться:

- участвовать в диалоге; слушать и высказывать свою точку зрения на события, поступки;

- оформлять свои мысли в устной речи;

- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы,

принятии решения.

Предметные УУД:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;

- называть меры по профилактике нарушений осанки;

- определять способы закаливания;

- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;

- выполнять строевые упражнения;

- выполнять различные виды ходьбы;

- выполнять различные виды бега;

- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с разбега, с поворотом на 180°;

- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;

- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;

- выполнять кувырок вперед;

- выполнять стойку на лопатках;

- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;

- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Планируемые результаты:

Обучающийся научится:

Знания о физической культуре

- представлять физическую культуру как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Способы физкультурной деятельности

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии, вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, изученными правилами;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

- вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Физическое совершенствование

- 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

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня;

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- выполнять передвижения на лыжах.

2 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание нравственных норм поведения;
- адекватное восприятие содержательной оценки своей работы учителем.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаливающих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на

90°;

Планируемые результаты

- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

физических качеств;

- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные УУД

Учащиеся научатся:

- определять последовательность выполнения действий (под руководством учителя);
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

качеств;

- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные УУД

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;

- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные УУД

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

3 класс

Личностные результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

У обучающегося будут сформированы:

- положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- понимать и самостоятельно формулировать учебную задачу;
- сохранять учебную задачу в течение всего урока
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- 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.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

• включаться в диалог с учителем и сверстниками, в коллективное обсуждение проблем и вопросов;

• договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; признавать свои ошибки, озвучивать их;

Обучающиеся получают возможность научиться:

• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметным результатами

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

• излагать факты истории развития физической культуры,

• характеризовать ее 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), развития основных физических качеств;

• 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

• характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

• подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

• выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся научится:

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

• характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

4 класс

у обучающегося будут **сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;
- устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности и неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД.

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- различать способ и результат действия;

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи; - обобщать, т.

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

1 класс

Знания о физической культуре (3ч)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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. Её 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 (3ч)

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 (60ч)

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 деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. *Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.*

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.*

Двигательные умения, навыки и способности обучающихся на конец года

1. Основы знаний о физической культуре.

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей:

- здоровье и физическое развитие человека; правила безопасности во время занятий;
- положение тела в пространстве (упоры, стойки, висы, седь);
- роль зрения и слуха при движениях и передвижениях;
- выполнение основных движений с различной скоростью;
- влияние физических упражнений, занятий лыжами, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;
- выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье)
- приёмы закаливания (воздушные ванны, водные процедуры, хождение босиком);
- способы саморегуляции и самоконтроля: дыхательные упражнения, измерение массы тела, тестирование физических способностей;
- названия и правила игр, оборудование, инвентарь.

2. Подвижные игры.

Закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, метания, прыжки), элементарных игровых умений (ловля мяча, удары по мячу, передачи, броски), выбор места, взаимодействие с партнёром, командой.

Коллективные подвижные игры без деления на группы: « Два Мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Сова», «Волк во рву», «Метко в круг», «Мяч водящему». «Охотники и утки», «Кто дальше прокатиться», «Тройка», «Бой петухов», «Пингвины с мячом», «Ловля обезьян»

Коллективные подвижные игры с разделением на группы: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Брось – поймай», «Выстрел в небо»

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с большими и малыми мячами, с гимнастической палкой, обручем, флажками, набивным мячом.

Акробатические упражнения: группировка – перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.

Лазанье по гимнастической стенке и по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, перелезание через гимнастического коня.

Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90 градусов, ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону.

Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево, команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»

4. Легкоатлетические упражнения.

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствия; по размеченным участкам дорожки; челночный бег, эстафеты с бегом на скорость, равномерный, медленный бег; бег с ускорением.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов; с продвижением вперёд на одной и двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30 – 40 см) с 3 – 4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, от 3 до 6 прыжков на правой и левой ноге; игры с прыжками с использованием скакалки.

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 метра. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

5. Лыжная подготовка.

Переноска и надевание лыж. Скользящий и ступающий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах.

2 класс

Знания о физической культуре. (8ч) Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности (11ч). Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование (49ч) Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика (7ч) Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом»

Кроссовая подготовка (9 ч) Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Гимнастика (12 ч) Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Акробатика. Строевые упражнения.

Подвижные игры (12 ч) Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

Подвижные игры на основе баскетбола (16 ч) Владение мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; игры в мини-баскетбол. Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте,

по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Кроссовая подготовка (5 ч). Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом.

Легкая атлетика (7ч) Ходьба и бег. Прыжки. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы.

3 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физической деятельности.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Гимнастика с основами акробатики (12 ч)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика (14 ч)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки (14 ч)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры (28 ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Салки с ленточками», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловишка», «Поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками сверху, нижняя прямая подача.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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, выносливости, гибкости, координации.

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 развития 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, записи по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперёд.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. **Проплыwanie учебных дистанций** произвольным способом.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2' кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперед (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (66 ч)

№	Название темы (содержание материала)	Кол- во часов	Планируемые виды учебной деятельности для достижения предметных результатов	Планируемые виды учебной деятельности учащихся для достижения личностных, метапредметных результатов обучения: Л (личностные), П (метапредметные познавательные), К (метапредметные коммуникативные); Р (метапредметные регулятивные)
I четверть	Легкая атлетика	17		
1	Вводный урок. Ознакомление с предметом физическая культура. Правило безопасности на уроках ф .к.. Подвижные игры.	1	Ознакомление с предметом Ф.К . Знать правила ТБ на уроках Л/А	Умение выражать свои мысли. Целеполагание. Умение структурировать знания. (Р)
2-3	Ходьба под счет. Ознакомление техники низкого и высокого старта. Бег с ускорением. Бег 30 м. Понятие короткая дистанция. Игра «Иголка и	2	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся. (Л)

	нитка»			
4-5	Разновидности ходьбы. Бег 60 метров. Игра «Вызов номера» Развитие скоростных качеств. Понятие короткая дистанция.	2	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция	Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Волевая саморегуляция.(Р)
6	Как появилась физическая культура. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением Бег 30,60 м.	1	Оценка качества и уровня усвоения. Бегать с максимальной скоростью до 60 м и 30 м.	Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов. (П)
7	Обучение технике выполнения прыжков в длину с места. Прыжки на одной , на двух ногах, на месте .Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Правильно выполнять основные движения в прыжках.	Анализ объектов (П)
8	Первые олимпийские игры. Прыжки на одной , на двух ногах, на месте .Развитие скоростно-силовых. Прыжки в длину с места. Игра «Море волнуется»	1	Правильно выполнять основные движения в прыжках.	Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов (П)
9	Ознакомление с техникой метания мяча. С различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Действие смыслообразования. (П) Планирование сотрудничества с учителем. (Р)
10	Совершенствование техники метания мяча. С различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Лисы и куры»	1	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места. из различных положений	Нравственно-этическое оценивание. Умение выражать свои мысли.(П)
11	Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Игра «Два мороза»	1	Планирование промежуточных целей с учетом результата.	Планирование промежуточных целей с учетом результатов.(Р)
12-13	Ознакомление технике длительного бега, учет по метанию мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Уметь бегать в равномерном темпе; бегать по слабо пересечённой местности.	Планирование промежуточных целей с учетом результатов.(Р)
14-15	Совершенствование технике длительного бега, учет по метанию мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Уметь бегать в равномерном темпе; бегать по слабо пересечённой местности.	Планирование промежуточных целей с учетом результатов. (Р)
16	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега.	1	Уметь бегать в равномерном темпе до	Ценностно-смысловая

	Игра « Конники-спортсмены»		4 минут.	ориентация учащихся. (Л) Волевая саморегуляция (Р)
17	Равномерный бег 2 минуты. Эстафета. Подвижные игры.	1	Уметь бегать. Планирование промежуточных целей.	Контроль в форме сличения с эталоном. Выделение и формулирование учебной цели.
II четверть	Гимнастика с элементами акробатики	16		
18-19	Инструктаж по ТБ. Зачем нужен скелет? Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Группировка. Кувырки. Игра «Пройти бесшумно»	2	Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Волевая саморегуляция (Р)
20	Совершенствование техники акробатических упражнений. Развитие статического и динамического равновесия. Игра «Яйцо»	1	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.	Анализ объектов. Синтез как составление целого из частей. (П)
21	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П)
22-23	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево, кругом. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Пожалуйста»	2	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Управление поведением партнера. Анализ объектов (П)
24-25	Обучение вися, упора и упражнений на равновесие. Перешагивание через мячи. Игра «Светофор»	2	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Анализ объектов Поиск и выделение необходимой информации (П)
26-27	Обучение техники акробатических упражнений. Стойка, на лопатках согнув ноги.	2	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли. (П)
28	Закаливание. Обучение строевым командам Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	1	Уметь правильно закаливаться, выполнять организующие упражнения.	Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов (П)

	Игра « Волк во рву»			
29	Совершенствование строевым командам Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Игра « Волк во рву»	1	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».	Ценностно-смысловая ориентация учащихся. (Л)Управление поведением партнера. (К)
30-31	Обучение техники лазания по гимнастической стенке и канату в упоре присев и стоя на коленях. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка»	2	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) Управление поведением партнера.(К)
32	Повторение техники лазания по гимнастической стенке и канату в упоре присев и стоя на коленях. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка»	1	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату	Ценностно-смысловая ориентация учащихся. (Л) Коррекция (Л)
33	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через коня. Игра «Слон»	1	Уметь лазать по гимнастической скамейке, Перелазание через коня.	Действие смыслообразования. Оценка качества и уровня усвоения.(Р)
Ш четверть	Лыжная подготовка. Подвижные игры.	15		
34	Инструктаж по ТБ. Правило поведения на уроках лыжной подготовки. Игры на свежем воздухе.	1	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.	Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов (П)
35	Ознакомление с техникой скользящего шага. Эстафета. Катание на санках.	1	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.	Управление поведением партнера. (К) Коррекция. (Л)
36	Отработка техники скользящего шага. Игры на свежем воздухе.	1	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.. (Л)
37-38	Совершенствование скользящего шага без палок Катание на санках	2	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки. П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.	Анализ объектов (П)
39	Формирование навыков ходьбы на лыжах. Игры на свежем воздухе.	1	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.	Управление поведением партнера. Коррекция.(Л)
40-41	Подъем и спуск со склона. Игры на свежем воздухе.	2	Знать правила ТБ на уроках лыжной	Управление поведением

			подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.	партнера.(К)
42	Отработка техники подъёма и спуска со склона. Катание на санках	1	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.	Управление поведением партнера.(К)
43	Контроль выполнения подъёмов и спусков. Игра «Кто самый быстрый!» Игры на свежем воздухе.	1	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками (Р) Анализ объектов (П)
44	Закрепление техники передвижения на лыжах. Катание на санках	1	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.	Управление поведением партнера. (К)
45	Катание на санках. Игра «Гуси лебеди»	1	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками Анализ объектов (П)
46	Игра « Два мороза»	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками (Р) Анализ объектов (П)
47	Игра «Хитрая лиса» . Игра «Передал – садись!»	1	Проявлять быстроту и ловкость во время игры.	Управление поведением партнера. Коррекция. (Л)
48	Эстафета с мячами. Игра «Послушный мяч»	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Управление поведением партнера. (К)
IV четверть	Легкая атлетика.	17		
49	Равномерный бег 3 минуты. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега	2	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий	Коррекция. (Л) Оценка качества и уровня усвоения.(Р)
50	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	1	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических	Волевая саморегуляция. (Р)

	Развитие выносливости. Понятие скорость бега учет		качеств.	
51	Развитие выносливости. Понятие скорость бега Равномерный бег 4 минуты. Бег 500 м без учета времени. Подвижная игра «Пожалуйста».	1	Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	Коррекция. (Л) Оценка качества и уровня усвоения.(Р)
52-53	Равномерный бег 4 минуты. Бег 500 м без учета времени. Подвижная игра «Третий лишний». . Развитие выносливости. Понятие дистанция	2	Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений	Умение выражать свои мысли. (П) Целеполагание. Умение структурировать знания.(Р)
54-55	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости. Бег 1000 м	2	Уметь бегать в равномерном темпе	Управление поведением партнера.(К)
56-57	Развиваем выносливость. Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). бег 1000 м без учета времени. Подвижная игра «Стоп.	2	Уметь бегать в равномерном темпе с чередованием ходьбы и бега.	Оценка качества и уровня усвоения. Классификация объектов. (Р)
58-59	Развитие выносливости. Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». Бег 1000 м без учета времени.	2	Уметь бегать в равномерном темпе с чередованием ходьбы и бега.	Оценка качества и уровня усвоения. Классификация объектов.(Р)
60	Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. Ходьба на носках на пятках Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера», «Стоп». Развиваем ловкость. Учет	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Умение выражать свои мысли. Целеполагание. Умение структурировать знания. (Р)
61-62	Развитие скоростных качеств. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением до 60 м. Подвижная игра «Вызов номера». Физическая культура в Древности.	2	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Умение структурировать знания.(Р)
63-64	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением	3	Описывать технику прыжковых упражнений	Умение выражать свои мысли. Целеполагание. Умение

	вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза».			структурировать знания. (Р)
65-66	Подвижные игры. Беседа: «Правила пользования солнечными и воздушными ваннами», «Правила поведения на воде во время купания в открытых водоемах летом».	2	Описывать технику прыжковых упражнений. Умение выразить свои мысли	Умение выражать свои мысли. Целеполагание. Умение структурировать знания. (Р)
Итого: 66				

2 класс (68 ч.)

№	Название темы (содержание материала)	Кол-во часов	Планируемые виды учебной деятельности для достижения предметных результатов	Планируемые виды учебной деятельности учащихся для достижения личностных, метапредметных результатов обучения: Л (личностные), П (метапредметные познавательные), К (метапредметные коммуникативные); Р (метапредметные регулятивные)
I четверть	Легкая атлетика	17		
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках на пятках. Развитие скоростных качеств Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра, «Пожалуйста».	1	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью. Знать правила ТБ на уроках Л/А	Целеполагание. Умение структурировать знания.(Р)
2-3	Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера», «Стоп». учет	2	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л)
4	Развитие скоростных качеств. Разновидности ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением до 60 м. Подвижная игра «Вызов номера». Физическая культура в Древности (повторение). учет	1	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) Волевая саморегуляция.(Р)
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)

	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза».			
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Анализ объектов(П)
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Совушка». Двигательные качества человека. учет	1	Правильно выполнять основные движения в прыжках.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
8	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «У медведя во бору».	1	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Действие смыслообразования (П) Планирование сотрудничества с учителем(К)
9	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Совушка». Развиваем быстроту. учет	1	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места. из различных положений	Нравственно-этическое оценивание. (Л) Умение выражать свои мысли.(Р)
10	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Учет по наклону туловища сидя на полу. Подвижная игра «Хитрая лиса»	1	Планирование промежуточных целей с учетом результата.	Планирование промежуточных целей с учетом результатов(Р)
11	Развитие скоростных качеств. Разновидности ходьбы. Преодоление полосы препятствий. Игра «Гуси лебеди»	1	Преодоление полосы препятствий без ошибок.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л)
12-13	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега(50 бег, 100 ходьба). Равномерный бег 4 мин. Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний»	2	Преодоление полосы препятствий без ошибок. Уметь бегать в равномерном темпе до 3 минут.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л)
14-15	Бег с ускорением на 60 м. Тест на выносливость. Игра	2	Уметь бегать в равномерном темпе до	Анализ объектов. Синтез как

	Прыгающий воробушек»		4 минут.	составление целого из частей
16-17	Мониторинг	2	Уметь бегать. Планирование промежуточных целей.	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов
II четверть	Гимнастика с элементами акробатики	14		
18-19	Инструктаж по ТБ. Положение тела человека. Основная стойка. Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг. Группировка. Кувырок вперед в группировке. Игра «Пройти бесшумно».	2	Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике.	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л)
20	Развитие координационных способностей Основная стойка. Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг. Группировка. Кувырок вперед в группировке. Игра «Иголка и нитка» Стойка на лопатках.	1	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли(Л)
21-22	Развитие координационных способностей Основная стойка. Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Прокати быстрее мяч». Проверка умений в лазании по канату. Тест на гибкость	2	Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Анализ объектов Поиск и выделение необходимой информации (П)
23	Развитие координационных способностей. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Мост из положения лежа. Игра «Пройти бесшумно» Учет	1	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Управление поведением партнера(К) Анализ объект (Л)
24-25	Зачем человеку мышцы. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Стойка на лопатках согнув и выпрямив ноги. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». учет	2	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л)
26	Перестроение по звеньям,	1	Описывать технику	Оценка качества и

	по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Эстафеты с обручем. Перешагивание через мячи. Игра «Пожалуйста». Развитие координационных способностей. учет		разучиваемых акробатических упражнений.	уровня усвоения (Р) Анализ объектов (Л)
27	Закаливание. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Стоп».	1	Уметь правильно закаливаться, выполнять организующие упражнения. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л)
28	Развитие координационных способностей Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Кувырок вперед в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!». П/игра «Хромая птичка». Учет	1	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов(П)
29	Что делать, если плохо себя чувствуешь. Развитие силовых способностей. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Перелезание через коня. Игра «Нитка и иголка».	1	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату.	Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
30	Положение тела человека. Развитие силовых способностей. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Нитка и иголка». Учет	1	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату	Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
31	Ходим строем. Развитие силовых способностей. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке Перелезание через коня. Игра «Стоп». учет	1	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату.	Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)

Ш четверть	Лыжная подготовка. Спортивные игры. Подвижные игры.	21		
32	Инструктаж по ТБ. Правило поведения на уроках лыжной подготовки. Техника передвижения на лыжах. Игры на свежем воздухе.	1	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.	Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели
33	Ознакомление с техникой скользящего шага. Эстафета. Катание на санках.	1	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.	Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели(П)
34	Отработка техники скользящего шага. Игры на свежем воздухе.	1	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.	Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели
35-36	Совершенствование скользящего шага без палок Катание на санках	2	. Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.	Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели(П)
37	Формирование навыков ходьбы на лыжах. Игры на свежем воздухе.	1	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками(К)
38	Подъем и спуск со склона. Игры на свежем воздухе.	1	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.	Анализ объектов (Л)
39	Отработка техники подъёма и спуска со склона. Катание на санках	1	. Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.	Управление поведением партнера. Коррекция. (К)
40-41	Контроль выполнения подъёмов и спусков. Игра «Кто самый быстрый!» Игры на свежем воздухе.	2	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.	Управление поведением партнера. (К)
42-43	Закрепление техники передвижения на лыжах. Катание на санках	2	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.	Управление поведением партнера. (К)

44	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Игры на свежем воздухе.	1	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.	Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели
45	Контрольный урок. Игра « Казаки, разбойники».	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Управление поведением партнера. (К) Поиск и выделение необходимой информации (П)
46	Обучение техники ведения мяча на месте и в шаге. Игра «Два мороза»	1	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.	Волевая саморегуляция (Р)
47-48	Совершенствовать технику ведение мяча на месте и в шаге. Игра «Передал – садись!»	2	Проявлять быстроту и ловкость во время игры.	Волевая саморегуляция (Р)
49-50	Строевая подготовка. Игра «Послушный мяч»	2	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Коррекция. Оценка качества и уровня усвоения (Л)
51	Игра-эстафета с баскетбольными мячами	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Управление поведением партнера (К)
52	Мониторинг	1		Сотрудничество с учителем и сверстниками (К) Анализ объектов (Л)
IV четверть	Легкая атлетика.	16		
53-54	Инструктаж по Т,Б, Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега	2	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Ценностно-смысловая ориентация (Л) Анализ объектов учащихся (Л)
55	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега учет	1	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.	Коррекция (Р)

56	Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Равномерный бег 4 минуты. Бег 500 м без учета времени. Подвижная игра «Пожалуйста». учет	1	Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	Оценка качества и уровня усвоения (Р)
57	Равномерный бег 4 минуты. Бег 500 м без учета времени. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости. Понятие дистанция	1	Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений	Оценка качества и уровня усвоения (Р)
58	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний. Развитие выносливости. Бег 1000 м без учета времени. Понятие здоровье	1	Уметь бегать в равномерном темпе	Оценка качества и уровня усвоения (Р) Классификация объектов. Анализ объектов (П)
59	Развиваем выносливость. Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). бег 1000 м без учета времени. Подвижная игра «Стоп». учет	1	Уметь бегать в равномерном темпе с чередованием ходьбы и бега.	Целеполагание. Умение структурировать знания.(Р)
60	Развитие выносливости. Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера. Бег 1000 м без учета времени.	1	Уметь бегать в равномерном темпе с чередованием ходьбы и бега.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л)
61-62	Развитие выносливости. Равномерный бег 10 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Два мороза». Бег 1000 м без учета времени.	1	Уметь бегать в равномерном темпе с чередованием ходьбы и бега.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) Волевая саморегуляция.(Р)
63	Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. . Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера», «Стоп». Развиваем ловкость. Учет	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
64	Развитие скоростных качеств. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением до 60 м. Подвижная игра	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Анализ объектов(П)

	«Вызов номера». Физическая культура в Древности (повторение).			
65-66	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза».	2	Описывать технику прыжковых упражнений	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
67-68	Подвижные игры. Беседа: «Правила пользования солнечными и воздушными ваннами», «Правила поведения на воде во время купания в открытых водоемах летом».	2	Описывать технику прыжковых упражнений. Умение выражать свои мысли	Действие смыслообразования (П) Планирование сотрудничества с учителем(К)
Итого: 68				

3 класс (68 ч.)

№	Название темы (содержание материала)	Кол-во часов	Планируемые виды учебной деятельности для достижения предметных результатов	Планируемые виды учебной деятельности учащихся для достижения личностных, метапредметных результатов обучения: Л (личностные), П (метапредметные познавательные), К (метапредметные коммуникативные); Р (метапредметные регулятивные)
I четверть	Легкая атлетика	17		
1	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба под счет. Ходьба на носках на пятках. Развитие скоростных качеств Обычный бег. Совершенствование техники высокого старта, технику низкого старта. Игра «вытолкни из круга», «линейная эстафета».	1	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	Целеполагание. Умение структурировать знания.(Р)
2-3	Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. Ходьба на носках, на пятках Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Обучение технике старта с опорой на	2	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л)

	одну руку, повторение техники низкого старта. Бег 60 м, 300 м. Игра «борьба за мяч», «защита булав».			
4-5	Развитие скоростных качеств. Разновидности ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра. Совершенствование техники старта. Повторение техники прыжков в длину с разбега. Челночный бег 3х10 м (к/т). Игра «мяч капитану», «невод».	2	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) Волевая саморегуляция.(Р)
6-8	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Обучение технике метания мяча с разбега. . Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, к/т прыжка в длину с места. Игра «передал-садись».	3	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
9-11	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Повторение техники метания мяча (150 гр.). Бег на 300 метров. К/т прыжок через скакалку (кол-во раз 1 мин.)	3	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Анализ объектов(П)
12-13	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учет прыжков в длину с разбега. Зачетный забег 1000 м.	2	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
14-15	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствовать технику метания мяча с разбега Учет метания мяча с разбега, учет прыжка в высоту. Игра «прыжок за прыжком», «эстафета».	2	Правильно выполнять основные движения в метании.	Действие смыслообразования (П) Планирование сотрудничества с учителем(К)
16	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Зачетный забег 1500 м. Игра «охотники и утки», «перестрелка».	1	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Нравственно-этическое оценивание. (Л) Умение выражать свои мысли.(Р)

17	Мониторинг	1	Правильно выполнять основные движения в метании.	Планирование промежуточных целей с учетом результатов(Р)
II четверть	Гимнастика с элементами акробатики.	14		
18	Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ Положение тела человека. Основная стойка. Построение в колонну по одному, по два. Перестроение в шеренгу, в круг. Группировка. Обучение технике акробатических соединений.	1	Уметь бегать в равномерном темпе; бегать по слабо пересечённой местности.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л)
19	Развитие координационных способностей Основная стойка. Построение в колонну по одному, по два в движении. Группировка. Совершенствование техники кувырка назад в группировке. Совершенствование техники лазания по канату.	1	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут.	Анализ объектов. Синтез как составление целого из частей (П)
20-21	Развитие координационных способностей Основная стойка. Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг. Группировка. Обучение техники кувырков вперед и назад слитно. Учет	2	Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П)
22	Развитие координационных способностей. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Повторение техники акробатических соединений. КУ наклон вперед сидя. Игра эстафета.	1	Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов(П)
23	Зачем человеку мышцы. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Закрепить технику акробатического соединения. Учет техники кувырка назад.	1	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л)
24-25	Перестроение по звеньям, по	2	Уметь показать	Действие

	заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой. Обучение техники передвижения по бревну. Учет по подтягиванию.		изученные элементарные акробатические упражнения.	смыслообразования. Умение выражать свои мысли(Л)
26	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с набивным мячом учет по подниманию туловища из положения лежа. Обучение техники передвижения по бревну. Учет по подтягиванию.	1	Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Анализ объектов Поиск и выделение необходимой информации (П)
27	Закаливание. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!». ОРУ с предметами. Учет техники акробатического соединения. Упражнения на бревне.	1	Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Управление поведением партнера(К) Анализ объект (Л)
28-29	Развитие координационных способностей Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Обучение, техники соскока с бревна прогнувшись. Учет лазания по канату. Закрепить технику опорного прыжка. Учет. Игра	2	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л)
30	Положение тела человека. Развитие силовых способностей. Строевые упражнения. Обучение техники простейшего соединения на бревне. Контрольный учет- мост. Закрепить технику опорного прыжка. Учет. Игра	1	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Оценка качества и уровня усвоения (Р) Анализ объектов (Л)
31	Ходим строем. Развитие силовых способностей. Совершенствование техники перелазания через коня, бревно. Закрепить технику опорного прыжка через коня. Учет по подтягиванию	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л)
III	Лыжная подготовка.	21		

четверть	Подвижные и спортивные игры.			
32	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение техники попеременного двухшажного хода. Игры на свежем воздухе.	1	Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности.	Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
33-34	Повторить попеременный и одновременный двухшажные ходы. Игры на свежем воздухе	2	Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности.	Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
35-36	Повторение техники спусков и подъемов. Катание на лыжах. Игры на свежем воздухе «танки», «гонки за флажками».	2	Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности.	Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
37-38	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Повторение подъема «елочкой», поворота «упором», торможению «плугом».	2	Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности	Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
39-40	Контрольный учет попеременного и одновременного двухшажного хода, подъемов, спусков, поворотов.	2	Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности	Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
41-42	Совершенствование изученных лыжных ходов, подъема «елочкой», торможение «упором», поворота «упором».	2	Уметь бегать в равномерном темпе.	Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели(П)
43-44	Контрольный учет бега на лыжах 500 м. Бега на лыжах 1000 м. Без учета времени.	2	Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности	Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
45	Совершенствование изученных лыжных ходов	1	Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности	Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели(П)
46-47	Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей Повторение техники элементов	2	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование

	баскетбола.			сотрудничества с учителем и сверстниками(К)
48-49	Развитие координационных способностей. Обучение техники передачи мяча одной рукой, двумя руками от груди. Эстафета с баскетбольными мячами.	2	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние.	Анализ объектов (Л)
50	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками. Повторение техники бросков мяча по кольцу. Игра в баскетбол. Учет бросков мяча по кольцу.	1	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние.	Управление поведением партнера. Коррекция. (К)
51	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. Повторение технике ведения мяча на месте, правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра в баскетбол.	1	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние.	Управление поведением партнера. (К)
52	Развитие координационных способностей. Учет технике ведения мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Совершенствовать бросок после ведения, вырывание мяча. Учет. Игра	1	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние.	Управление поведением партнера. (К)
IV четверть	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	16		
53	Инструктаж по Т.Б Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м)..	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Управление поведением партнера. (К) Поиск и выделение необходимой информации (П)
54	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Строевые упражнения. Совершенствование прыжков в высоту с разбега	1	Проявлять быстроту и ловкость во время игры.	Волевая саморегуляция (Р)
55	Развитие выносливости. Понятие скорость бега Учет прыжков в высоту с разбега. Старт из упора присев. Игра перестрелка	1	Соблюдать дисциплину правила техники безопасности во время подвижных игр.	Волевая саморегуляция (Р)

56-57	Равномерный бег 5 минут. Учет по челночному бегу. Обучение техники бросков и ловли мяча. Старт из положения сидя. Бег 30 м. с максимальной скоростью.	2	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Коррекция. Оценка качества и уровня усвоения (Л)
58	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 30 м, ходьба 100 м). Учет- по бегу на 100 метров, прыжки в длину с места, подтягивание.	1		Управление поведением партнера (К)
59-60	Развиваем выносливость. Равномерный бег 7 минут. Учет- прыжки через скакалку 1 мин. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Повторение стартов из различных положений. Учет по бегу на 500 метров.	2	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в различных формах занятий.	Сотрудничество с учителем и сверстниками (К) Анализ объектов (Л)
61	Развитие выносливости. Равномерный бег 8 минут. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 м. Учет по бегу на 1000 метров.	1	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.	Сотрудничество с учителем и сверстниками (К) Анализ объектов (Л)
62	Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. Ходьба на носках на пятках. Повторение техники прыжков в длину с разбега. Повторение техники метания мяча с разбега.	1	Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений.	Ценностно-смысловая ориентация (Л) Анализ объектов учащихся (Л)
63-64	Развитие скоростных качеств. Разновидности ходьбы. Совершенствование техники низкого и высокого старта. Стартовое ускорение и финиширование. КУ бега на 60 м. Игра «Два берега». Физическая культура в Древности (повторение).	2	Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений	Коррекция (Р)
65-66	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Учет по челночному бегу с низкого старта. Учет прыжков в длину с разбега. Подвижные игры.	1	Уметь бегать в равномерном темпе	Оценка качества и уровня усвоения (Р)
67	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге. Учет по метанию мяча. Встречная эстафета Задание на каникулы.	1	Уметь бегать в равномерном темпе с чередованием ходьбы и бега.	Оценка качества и уровня усвоения (Р)

	Беседа:»Правила поведения во время купания в открытых водоемах летом»			
68	Мониторинг	1	Уметь бегать в равномерном темпе с чередованием ходьбы и бега.	Оценка качества и уровня усвоения (Р) Классификация объектов. Анализ объектов (П)
	Итого	68		

4 класс (68ч.)

№	Название темы (содержание материала)	Кол-во часов	Планируемые виды учебной деятельности для достижения предметных результатов	Планируемые виды учебной деятельности учащихся для достижения личностных, метапредметных результатов обучения: Л (личностные), П (метапредметные познавательные), К (метапредметные коммуникативные); Р (метапредметные регулятивные)
I четверть	Легкая атлетика	17		
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках на пятках. Развитие скоростных качеств Обычный бег. Совершенствование техники высокого старта, технику низкого старта. Игра «вытолкни из круга», «линейная эстафета».	1	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	Целеполагание. Умение структурировать знания.(Р)
2-3	Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. Ходьба на носках, на пятках Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Обучение технике старта с опорой на одну руку, повторение техники низкого старта. Бег 60 м, 300 м. Игра «борьба за мяч», «защита булав».	2	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках Л/А	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л)
4-5	Развитие скоростных качеств. Разновидности ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра. Совершенствование техники старта. Повторение техники прыжков в длину с разбега. Челночный бег 3х10 м	2	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) Волевая саморегуляция.(Р)

	(к/т).Игра «мяч капитану», «невод».			
6-8	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Обучение технике метания мяча с разбега. . Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, к/т прыжка в длину с места. Игра «передал-садись».	3	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
9-11	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Повторение техники метания мяча (150 гр.). Бег на 300 метров. К/т прыжок через скакалку (кол-во раз 1 мин.)	3	Правильно выполнять основные движения в прыжках.	Анализ объектов(П)
12-13	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учет прыжков в длину с разбега. Зачетный забег 1000 м.	2	Правильно выполнять основные движения в прыжках.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
14-15	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствовать технику метания мяча с разбега Учет метания мяча с разбега, учет прыжка в высоту. Игра «прыжок за прыжком», «эстафета».	2	Правильно выполнять основные движения в метании.	Действие смыслообразования (П) Планирование сотрудничества с учителем(К)
16	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Зачетный забег 1500 м. Игра «охотники и утки», «перестрелка».	1	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Нравственно-этическое оценивание. (Л) Умение выражать свои мысли.(Р)
17	Мониторинг	1	Правильно выполнять основные движения в метании.	Планирование промежуточных целей с учетом результатов(Р)
II четверть	Гимнастика с элементами акробатики.	14		
18	Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ Положение тела человека. Основная стойка. Построение в колонну по	1	Уметь бегать в равномерном темпе; бегать по слабо пересечённой местности.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л)

	одному, по два. Перестроение в шеренгу, в круг. Группировка. Обучение технике акробатических соединений.			
19-20	Развитие координационных способностей Основная стойка. Построение в колонну по одному, по два в движении. Группировка. Совершенствование техники кувырка назад в группировке. Совершенствование техники лазания по канату.	2	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут.	Анализ объектов. Синтез как составление целого из частей (П)
21-22	Развитие координационных способностей Основная стойка. Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг. Группировка. Обучение технике кувырков вперед и назад слитно. Учет	2	Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П)
23	Развитие координационных способностей. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Повторение техники акробатических соединений. КУ наклон вперед сидя. Игра эстафета.	1	Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов(П)
24	Зачем человеку мышцы. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Закрепить технику акробатического соединения. Учет техники кувырка назад.	1	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л)
25	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой. Обучение техники передвижения по бревну. Учет по подтягиванию.	1	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли(Л)
26	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с набивным мячом учет по подниманию туловища из	1	Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно	Анализ объектов Поиск и выделение необходимой информации (П)

	положения лежа. Обучение техники передвижения по бревну. Учет по подтягиванию.		и комбинации	
27	Закаливание. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!». ОРУ с предметами. Учет техники акробатического соединения. Упражнения на бревне.	1	Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Управление поведением партнера(К) Анализ объект (Л)
28-29	Развитие координационных способностей Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Обучение, техники соскока с бревна прогнувшись. Учет лазания по канату. Закрепить технику опорного прыжка. Учет. Игра	2	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л)
30	Положение тела человека. Развитие силовых способностей. Строевые упражнения. Обучение техники простейшего соединения на бревне. Контрольный учет- мост. Закрепить технику опорного прыжка. Учет. Игра	1	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Оценка качества и уровня усвоения (Р) Анализ объектов (Л)
31	Ходим строем. Развитие силовых способностей. Совершенствование техники перелазания через коня, бревно. Закрепить технику опорного прыжка через коня. Учет по подтягиванию	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л)
Ш четверть	Лыжная подготовка. Подвижные и спортивные игры.	21		
32	Инструктаж по техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение техники попеременного двухшажного хода. Игры на свежем воздухе.	1	Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности.	Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
33-34	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ходы. Игры на свежем воздухе	2	Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности.	Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)

35-36	Повторение техники спусков и подъемов. Катание на лыжах. Игры на свежем воздухе «танки», «гонки за флажками».	2	Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности.	Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
37-38	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Повторение подъема «елочкой», поворота «упором», торможению «плугом».	2	Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности	Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
39-40	Контрольный учет попеременного и одновременного двухшажного хода, подъемов, спусков, поворотов.	2	Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности	Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
41-42	Совершенствование изученных лыжных ходов, подъема «елочкой», торможение «упором», поворота «упором».	2	Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности	Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели(П)
43-44	Контрольный учет бега на лыжах 500 м. Бега на лыжах 1000 м. Без учета времени.	2	Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности	Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
45-46	Совершенствование изученных лыжных ходов	2	Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности	Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели(П)
47-48	Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей Повторение техники элементов баскетбола.	2	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в играть процессе подвижных игр	Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками(К)
49-50	Развитие координационных способностей. Обучение техники передачи мяча одной рукой, двумя руками от груди. Эстафета с баскетбольными мячами.	2	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в играть процессе подвижных игр	Анализ объектов (Л)
51	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками. Повторение техники бросков мяча по кольцу. Игра в баскетбол. Учет бросков мяча	1	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в играть процессе	Управление поведением партнера. Коррекция. (К)

	по кольцу.		подвижных игр	
52	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. Повторение техники ведения мяча на месте, правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра в баскетбол.	1	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в играть процессе подвижных игр	Управление поведением партнера. (К)
53	Развитие координационных способностей. Учет технике ведения мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Совершенствовать бросок после ведения, вырывание мяча. Учет. Игра	1	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в играть процессе подвижных игр; в мини баскетбол. Знать правила ТБ на уроках П/И на основе баскетбола.	Управление поведением партнера. (К)
IV четверть	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	16		
54	Инструктаж по Т.Б Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м)..	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Управление поведением партнера. (К) Поиск и выделение необходимой информации (П)
55	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Строевые упражнения. Совершенствование прыжков в высоту с разбега	1	Проявлять быстроту и ловкость во время игры.	Волевая саморегуляция (Р)
56-57	Развитие выносливости. Понятие скорость бега Учет прыжков в высоту с разбега. Старт из упора присев. Игра перестрелка	2	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Волевая саморегуляция (Р)
58-59	Равномерный бег 5 минут. Учет по челночному бегу. Обучение техники бросков и ловли мяча. Старт из положения сидя. Бег 30 м. с максимальной скоростью.	2	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Коррекция. Оценка качества и уровня усвоения (Л)
60	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 30 м, ходьба 100 м). Учет- по бегу на 100 метров, прыжки в длину с места, подтягивание.	1		Управление поведением партнера (К)
61	Развиваем выносливость. Равномерный бег 7 минут. Учет- прыжки через скакалку	1	Осваивать универсальные умения по	Сотрудничество с учителем и сверстниками (К)

	1 мин. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Повторение стартов из различных положений. Учет по бегу на 500 метров.		самостоятельному выполнению упражнений воздоровительных формах занятий.	Анализ объектов (Л)
62	Развитие выносливости. Равномерный бег 8 минут. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 м. Учет по бегу на 1000 метров.	1	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.	Сотрудничество с учителем и сверстниками (К) Анализ объектов (Л)
63	Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. Ходьба на носках на пятках. Повторение техники прыжков в длину с разбега. Повторение техники метания мяча с разбега.	1	Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений.	Ценностно-смысловая ориентация (Л) Анализ объектов учащихся (Л)
64-65	Развитие скоростных качеств. Разновидности ходьбы. Совершенствование техники низкого и высокого старта. Стартовое ускорение и финиширование. КУ бега на 60 м. Игра «Два берега» Физическая культура в Древности (повторение).	2	Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений	Коррекция (Р)
66	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Учет по челночному бегу с низкого старта. Учет прыжков в длину с разбега..	1	Уметь бегать в равномерном темпе	Оценка качества и уровня усвоения (Р)
67	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге. Учет по метанию мяча. Встречная эстафета Задание на каникулы. Беседа: » Правила поведения во время купания в открытых водоемах летом»	1	Уметь бегать в равномерном темпе с чередованием ходьбы и бега.	Оценка качества и уровня усвоения (Р)
68	Мониторинг	1	Уметь бегать в равномерном темпе с чередованием ходьбы и бега.	Оценка качества и уровня усвоения (Р) Классификация объектов. Анализ объектов (П)
	Итого	102		

5. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-методическое обеспечение

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных организаций автора А. П. Матвеева: Физическая культура. 1 класс; Физическая культура. 2 класс; Физическая культура. 3—4 классы.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов, а также оборудование классной комнаты с учётом особенностей учебного процесса в начальной школе и специфики конкретного учебного предмета.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования

- Примерная программа по физической культуре
- Рабочие программы
- Дидактические карточки
- Учебно-методические пособия и рекомендации
- Журнал «Физическая культура в школе»
- Журнал «Спорт в школе»

Книгопечатная продукция

Матвеев А.П. **Физическая культура. Рабочая программа. 1—4 классы.**

Учебники

- Матвеев А.П. Физическая культура: Учебник: 1 класс.
- Матвеев А.П. Физическая культура: Учебник: 2 класс.
- Матвеев А.П. Физическая культура: Учебник: 3-4 класс.:

Учебно-практическое оборудование

- Козёл гимнастический
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м)
- Мячи: малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
- Палка гимнастическая
- Скакалка детская
- Мат гимнастический
- Акробатическая дорожка
- Коврики гимнастические
- Кегли
- Обруч пластиковый детский
- Флажки: разметочные с опорой, стартовые
- Рулетка измерительная
- Лыжи детские (с креплениями и палками)
- Щит баскетбольный тренировочный
- Сетка для переноса и хранения мячей
- Аптечка

Игры и игрушки

- Стол для игры в настольный теннис
- Сетка и ракетки для игры в настольный теннис
- Шахматы (с доской)
- Шашки (с доской)