

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

наименование учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

наименование предметной области

1-4 КЛАССЫ

*количество часов по учебному плану начального общего образования
за 4 года 405*

«Физическая культура», В.И. Лях

*(сведения об авторской программе учебного предмета,
на основе которой разработана рабочая программа учебного предмета)*

2018 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 класса составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к результатам освоения ООП (Приказ МОиН № 373 от 06 октября 2009, зарегистрирован Минюст № 17785 от 22.12. 2009) с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая 2015 г, 31 декабря 2015 г., на основе Примерной программы начального общего образования (2015г.), авторской программы В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Начальная школа №15», календарного учебного графика МБОУ «Начальная школа №15».

Программа составлена на уровень начального общего образования (1-4 класс).

Целью физического воспитания в начальной школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника, формирование основ здорового образа жизни.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Задачи физического воспитания обучающихся направлены:

- на укрепления здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил по технике безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности. Отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представлению, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- формирование личности представителя северного этноса, способного к полноценной профессионально-трудовой деятельности;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Место учебного предмета в учебном плане.

Программа по физической культуре рассчитана на 4 года. Согласно учебному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение курса "Физическая культура" в начальной школе выделяется 405 часов, из них на:

- 1 класс – 99 часов (3 часа в неделю)
- 2 класс – 102 часа (3 часа в неделю)
- 3 класс – 102 часа (3 часа в неделю)
- 4 класс – 102 часа (3 часа в неделю)

В случае выпадения даты урока на праздничные дни, переноса Правительством РФ дней отдыха, введения карантина, активированного дня – прохождение программы обеспечивается за счет увеличения доли самостоятельного изучения учебного курса обучающимися / задания для самостоятельной работы выдаются через электронный классный журнал.

Изменения в рабочую программу могут быть внесены в связи с необходимостью корректировки сроков ее выполнения по следующим причинам:

- карантин;
- активированные дни.

Корректировка рабочей программы может быть осуществлена посредством:

- укрупнения дидактических единиц;
- сокращения часов на проверочные работы;
- оптимизации домашних заданий.

Не допускается уменьшение объема часов за счет полного исключения тематического раздела из программы.

Корректировка рабочей программы проводится согласно срокам и порядку, установленным в приказе Директора Учреждения о внесении изменений в ООП.

Внеурочные формы работы

20% учебных занятий проводится во внеурочной форме.

Цель внеурочной формы работы состоит в пропаганде физкультуры и спорта, приобщении обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, подведении итогов физкультурно - спортивной работы.

На внеурочную форму работы в 1-4 классах отведено по 20 часов. Примерное содержание занятий: спортивные развлечения, подвижные игры и соревнования по видам физических упражнений, включенных в программу. Выполнение внеурочных форм работы должно обеспечивать необходимый объем двигательной активности.

Используемый учебно-методический комплект:

1. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания: 1-11 классы - М: Просвещение.

2. Учебник. Лях В. И «Мой друг физкультура 1-4», Просвещение.

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного уровня развития физической культуры.

Обучающиеся должны знать или иметь представление:

- об особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта, истории первых Олимпийских игр, имена олимпийских чемпионов современности;
- о способах и особенностях движений, передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о физических качествах и общих правилах и способах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного и опрятного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Обучающиеся должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании уровня начального общего образования обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать».

Обучающиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта с опорой на руку, сек.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см. Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м. Передвижение на лыжах 1,5 км.	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 * 10 м., сек.	11,0	11,5

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

№ п/п	Раздел	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
1.	Знания о физической культуре	-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; -характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления	- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; - характеризовать роль и значение режима дня в

		<p>здоровья, развития основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; - ориентироваться в понятии «физическая подготовка» характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и - демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; - характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). 	<p>сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>
2.	Способы физкультурной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

3.	Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно) - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> -сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; - выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).
----	------------------------------	--	---

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей. Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активного проявления в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными способностями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

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

- характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

Предметными 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 подготовленности человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных, изменяющихся, вариативных условиях;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их;

Система оценки планируемых результатов

Текущий контроль знаний обучающихся по физической культуре осуществляется в течение учебного года в форме устной проверки знаний (устные ответы), письменной проверки (тесты, рефераты (для освобождённых учащихся от выполнения физических упражнений по медицинским показателям) и выполнения контрольных двигательных упражнений).

Промежуточная аттестация обучающихся 2-4 классов осуществляется по физической культуре осуществляется в форме среднего арифметического балла по итогам 1,2,3,4 четверти.

Показатели физической подготовленности обучающихся 2 класс

упражнение	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
подтягивание	4раза	3раза	2раза	-	-	-
отжимание	12раз	9раз	6раз	9раз	6раз	3раз
челночный бег 3x10	9.1сек	9.5сек	10.2сек	9.7сек	10.3сек	10.9сек
Прыжок в длину с места	155см	145см	125см	145см	135см	120см

Прыжки на скакалке за 10 сек.	18раз	16раз	14раз	20раз	18раз	16раз
Наклон туловища вперед из и.п. сидя	8см	5см	3см	12см	8см	5см
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине за 30сек	25раз	20раз	15раз	24раз	19раз	14раз

3 класс

упражнение	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
подтягивание	5раз	3-4раза	1-2раза	-	-	-
отжимание	15раз	12раз	9раз	12раз	9раз	6раз
челночный бег 3x10	9.2-8.9сек	9.3-9.9сек	10.0-10.2сек	9.4-9.6сек	9.7-10.3сек	10.4-10.7сек
Прыжок в длину с места	151-175см	150-130см	129-120см	159-151см	150-135см	111-134см
Бросок набивного мяча	360-380см	270-350см	240-260см	320-340см	220-310см	200-210см
Наклон туловища вперед из и.п. сидя	6-7см	5-3см	2см	10-12см	9-6см	2-5см
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине за 30сек	26раз	21раз	16раз	25раз	20раз	14раз
Бег 30м	5.6-5.2сек	6.5-5.7сек	6.7-6.6сек	5.9-5.4сек	6.7-6.0сек	6.9-6.8сек

4 класс

упражнение	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
подтягивание	5раз	3-4раза	1-2раза	-	-	-
отжимание	17раз	14раз	11раз	14раз	11раз	8раз
челночный бег 3x10	8.6сек	9.0сек	9.5сек	9.1сек	9.5сек	10.1сек
Прыжок в длину с места	161-175см	160-140см	139-120см	156-161см	140-155см	139-120см
Бросок набивного мяча	400-390см	300-380см	250-290см	330-350см	250-320см	230-240см
Наклон туловища вперед из и.п. сидя	8-7см	6-4см	3-2см	14-11см	10-8см	7-3см
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине за 30сек	28раз	24раз	20раз	27раз	23раз	19раз
Бег 30м	5.5-5.1сек	6.5-5.6сек	6.6сек	5.6-5.2сек	6.5-5.7сек	6.7сек

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля
Знания о физической культуре.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Физическое совершенствование.

Физкультурно - оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно - оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

1–4 классы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед, назад, гимнастический мост.

Акробатические композиции: кувырок 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 вперед.

Упражнения на перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки на скакалке; передвижение по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания.

Легкая атлетика.

1–4 классы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжки с ускорением, с изменением направления движения, из разных и.п., челночный бег, высокий старт с последующим ускорением.

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

Броски: набивного мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

1-4 классы. 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, координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски, упражнения на выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты с передвижением на лыжах.

На материале спортивных игр: баскетбол - специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола, пионербол- передвижения по игровой площадке, броски мяча через волейбольную сетку, прием мяча.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся.	Планируемые результаты.
<i>1 класс</i>				
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 26 часов				
1.	Организационно-методические требования на уроках легкой атлетики.	1 час	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.	<i>Предметные.</i> Знать какие требования применяются на уроках физкультуры. Знать строевые упражнения и правильно их выполнять. Знать технику выполнения
2.	Бег на 30м с высокого старта.	2 часа	Бегать с максимальной	

	(ВФ) «С физкультурой мы дружны»	1 час	скоростью. Освоение техники высокого старта. Выявление характерных ошибок при выполнении бега.	<p>легкоатлетических упражнений.</p> <p>Метапредметные. Коммуникативные. Задавать вопросы по пройденному материалу.</p> <p>Регулятивные. Принимать и сохранять учебную задачу.</p> <p>Познавательные. Понимать и принимать цели урока. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя.</p> <p>Личностные. Развитие мотивации учебной деятельности. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях. Развитие доброжелательности и отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие личной ответственности за свои поступки. Формирование установки на здоровый образ жизни.</p>
3.	Прыжок в длину с места. (ВФ) «День прыгуна»	6 часов 1 час	Освоение техники прыжка в длину с места. Выявление характерных ошибок при выполнении прыжковых упражнений.	
4.	Челночный бег 3x10м	4 часа	Освоение техники челночного бега. Бегать с максимальной скоростью.	
5.	Метание мяча на дальность. (ВФ) «Меткие стрелки»	3 часа 1 час	Освоение техники метания мяча. Проявление качеств силы, координации при выполнении метания мяча. Выявление характерных ошибок при выполнении метания мяча.	
6.	Кроссовая подготовка. (ВФ) «Весенний марафон»	2 часа 1 час	Проявление физического качества «выносливость».	
7.	Контрольный тест: бег 30м с высокого старта.	1 час	Бегать с максимальной скоростью. Проявление скоростных качеств при выполнении теста.	
8.	Контрольный тест: прыжок в длину с места.	1 час	Проявление скоростно-силовых качеств при выполнении теста.	
9.	Контрольный тест: челночный бег 3x10м.	1 час	Бегать с максимальной скоростью. Проявление скоростных качеств и ловкости при выполнении теста.	
10.	Контрольный тест: бег 3 мин.	1 час	Проявление физического качества - выносливость.	
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 22 часа				
11.	Организационно-методические требования на уроках гимнастики.	1 час	Определение ситуаций, требующих применения правил	Предметные. Знать какие требования применяются на уроках физкультуры. Знать технику

			предупреждения травматизма.	<p>выполнения акробатических упражнений.</p> <p>Метапредметные. Коммуникативные. Задавать вопросы по пройденному материалу.</p> <p>Регулятивные. Принимать и сохранять учебную задачу.</p> <p>Познавательные. Понимать и принимать цели урока. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя.</p> <p>Личностные. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях. Проявлять дисциплинированность, положительные качества личности и уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>	
12.	Группировка присев, сидя и лежа. Прыжки через короткую скакалку.	3 часа	Освоение техники акробатических упражнений.		
13.	Кувырок вперед.	3 часа	Освоение техники акробатических упражнений.		
14.	Лазание по гимнастической стенке.	2 часа	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.		
15.	Упражнения на равновесие.	2 часа	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.		
16.	Висы.	2 часа	Освоение техники акробатических упражнений.		
17.	Освоение навыков в опорном прыжке.	2 часа	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.		
18.	(ВФ) Игры на формирование правильной осанки	3 часа	Общение и взаимодействие в игровой деятельности. Проявление физических качеств - гибкость, ловкость.		
19.	Контрольный тест: наклон туловища вперед из положения сидя на полу.	1 час	Проявление физического качества - гибкость.		
20.	Контрольный тест: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1 час	Проявление физического качества - сила.		
21.	Контрольный тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1 час	Проявление физического качества - сила.		
22.	Контрольный тест: прыжки на скакалке за 30 сек.	1 час	Проявление физического качества - выносливость, координации.		
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА- 15 часов					
23.	Организационно-методические требования на уроках по лыжной подготовке.	1 час	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.		<p>Предметные. Знать какие требования применяются на уроках по лыжной подготовке. Выполнять организационные требования на уроках по лыжной подготовке.</p>
24.	Управление лыжей. Передвижение ступающим и приставными шагами.	2 часа	Проявление координации, ловкости при выполнении упражнений на лыжах.		

25.	Передвижение на лыжах с поворотами. Скользкий шаг.	2 часа	Освоение техники выполнения поворотов. Проявление координации, ловкости при выполнении упражнений на лыжах.	Знать технику передвижения ступающим шагом на лыжах без палок. Уметь передвигаться на лыжах с поворотами. Знать технику и выполнять спуск со склона в высокой стойке и подъем на склон ступающим шагом, «лесенкой».
26.	Скользкий шаг. (ВФ) «Веселые лыжники»	2 часа 1 час	Освоение техники скользкого шага. Моделирование техники базовых способов передвижений на лыжах.	Метапредметные. Коммуникативные. Задавать вопросы по пройденному материалу. Регулятивные. Принимать и сохранять учебную задачу. Видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя.
27.	Подъем на склон ступающим шагом. Спуск со склона в высокой стойке.	3 часа	Освоение техники спуска и подъема на склон. Проявление координации, ловкости при выполнении упражнений на лыжах, спусков и подъёмов.	Познавательные. Понимать и принимать цели урока. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Личностные. Развитие мотивации учебной деятельности.
28.	Подъем на склон «лесенкой». Спуск со склона в высокой стойке.	2 часа	Освоение техники спуска и подъема на склон. Проявление координации, ловкости при выполнении упражнений на лыжах, спусков и подъёмов.	Развитие активности. Развитие доброжелательности и отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие личной ответственности за свои поступки.
29.	(ВФ) Игры на лыжах.	2 часа	Проявление координации, ловкости при выполнении упражнений на лыжах.	Формирование установки на здоровый образ жизни.
ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ-36 часов				
30.	Организационно-методические требования на уроках по спортивным и подвижным играм.	2 часа	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.	Предметные. Знать какие требования применяются во время выполнения технических действий с мячом. Знать способы ведения мяча и выполнять их.
31.	Ведение мяча. (ВФ) «Праздник мяча»	7 часов 1 час	Освоение технических действий из спортивных игр. Выявление характерных ошибок при выполнении элементов спортивных игр.	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах. Знать основную стойку баскетболиста. Уметь передвигаться приставными шагами. Знать технику броска мяча в кольцо.
32.	Передача мяча в парах. (ВФ) «Путешествие в страну мячей»	7 часов 1 час	Взаимодействие в парах при выполнении технических действий с мячом. Выявление характерных ошибок при выполнении элементов спортивных игр.	Излагать правила и условия проведения п/и. Договариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры. Метапредметные. Коммуникативные. Добывать недостающую информацию с помощью игр.

33.	Основная стойка баскетболиста. Передвижение приставным шагом по кругу. (ВФ) «Юные баскетболисты»	4 часа 1 час	Освоение технических действий из спортивных игр.	вопросов. Уметь работать в паре, в группе. Регулятивные. Самостоятельно находить и выделять необходимую информацию. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу.
34.	Бросок мяча в кольцо.	6 часов	Освоение технических действий из спортивных игр. Выявление характерных ошибок при выполнении элементов спортивных игр.	Личностные. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях. Развитие доброжелательности и отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие личной ответственности за свои поступки. Формирование установки на здоровый образ жизни.
35.	(ВФ) Подвижные игры, эстафеты с мячом.	7 часов	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	
ИТОГО: 99 часов				
2 КЛАСС				
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 28 часов				
1.	Организационно-методические требования на уроках легкой атлетики.	1 час	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.	Предметные. Знать какие требования применяются на уроках физкультуры. Знать строевые упражнения и правильно их выполнять.
2.	Бег с ускорением. Техника высокого старта.	2 часа	Бегать с максимальной скоростью. Освоение техники высокого старта.	Знать технику выполнения легкоатлетических упражнений. Знать как проходит тестирование легкоатлетических упражнений.
3.	Бег 30м с высокого старта. (ВФ) «Веселый стадион»	2 часа 1 час	Бегать с максимальной скоростью.	Метапредметные. Коммуникативные. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями и задачами коммуникации. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Работать в группе.
4.	Челночный бег 3x10м.	2 часа	Бегать с максимальной скоростью. Выявление характерных ошибок в технике выполнения челночного бега.	Регулятивные. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Контролировать свою деятельность по результату.
5.	Прыжок в длину с места. (ВФ) «День прыгуна»	4 часа 1 час	Освоение техники прыжка в длину с места. Выявление характерных ошибок в технике выполнения прыжка в длину.	Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные. Понимать и принимать цели урока. Включаться в
6.	Техника метания мяча на дальность.	2 часа	Освоение техники метания малого мяча. Выявление характерных ошибок в технике выполнения метания мяча.	

7.	Кроссовая подготовка. (ВФ) «Весенний марафон»	1 часа 1 час	Проявление физического качеств «выносливость».	творческую деятельность под руководством учителя. Личностные. Развитие мотивации учебной деятельности. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях. Развитие доброжелательности и отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие личной ответственности за свои поступки. Формирование установки на здоровый образ жизни.
8.	Контрольное упражнение: челночный бег 3x10м.	2 часа	Бегать с максимальной скоростью.	
9.	Контрольное упражнение: бег 4мин.	2 часа	Проявление физического качеств «выносливость».	
10.	Контрольное упражнение: бег 30м с высокого старта.	2 часа	Бегать с максимальной скоростью. Проявление скоростных качеств при выполнении контрольного упражнения.	
11.	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места.	2 часа	Проявление скоростно-силовых качеств при выполнении контрольного упражнения.	
12.	Контрольное упражнение: метание мяча на дальность. Итоговая контрольная работа (тестовая работа) Итоговая контрольная работа (показатели физической подготовленности)	1 час 1 час 1 час	Проявление физического качества - сила, координации при выполнении контрольного упражнения.	
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 23 часа				
13.	Организационно-методические требования на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1 час	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.	Предметные. Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила ТБ при выполнении акробатических упражнений. Понимать значение упражнений для развития гибкости, координации движений, чувства ритма. Метапредметные. Коммуникативные. Уметь выражать свои мысли в соответствии с условиями и задачами коммуникации. Работать в группе. Регулятивные. Самостоятельно формулировать познавательные цели,
14.	Перекаты в группировке назад и вперед. Прыжки через короткую скакалку.	2 часа	Освоение техники акробатических упражнений.	
15.	Кувырок вперед.	2 часа	Освоение техники акробатических упражнений.	
16.	Стойка на лопатках, согнув ноги.	2 часа	Освоение техники акробатических упражнений.	
17.	Лазание по гимнастической стенке.	2 часа	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
18.	Висы.	2 часа	Освоение техники акробатических упражнений.	

19.	Упражнения на равновесие. (ВФ) «Веселая зарядка»	1 час 1 час	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	находить и выделять необходимую информацию. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Контролировать свою деятельность по результату. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные. Понимать и принимать цели урока. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Личностные. Развитие мотивов учебной деятельности. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях. Развитие доброжелательности и отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Формирование установки на здоровый образ жизни.
20.	Опорный прыжок. (ВФ) «Азбука движений»	3 часа 1 час	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
21.	Контрольное упражнение: наклон туловища вперед из положения сидя на полу.	1 час	Проявление физического качества - гибкость.	
22.	Контрольное упражнение: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.	1 час	Проявление физического качества - сила.	
23.	Контрольное упражнение: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1 час	Проявление физического качества - сила.	
24.	Контрольное упражнение: опорный прыжок.	1 час	Проявление физического качества - сила, координации при выполнении контрольного упражнения.	
25.	(ВФ) Игры на формирование правильной осанки.	2 часа	Общение и взаимодействие в игровой деятельности. Проявление физических качеств - гибкость, ловкость.	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА- 20 часов				
26.	Организационно-методические требования на уроках по лыжной подготовке.	1 час	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.	Предметные. Знать технику выполнения скользящего шага. Знать и выполнять повороты переступанием, спуски и подъемы на склон.
27.	Управление лыжей. Передвижение ступающим и приставными шагами.	2 часа	Проявление координации, ловкости при выполнении упражнений на лыжах.	Метапредметные. Коммуникативные. Уметь выражать свои мысли в соответствии с условиями и задачами коммуникации. Работать в группе. Регулятивные.
28.	Передвижение на лыжах с поворотами. Скользящий шаг.	2 часа	Освоение техники скользящего шага.	Уметь выражать свои мысли в соответствии с условиями и задачами коммуникации. Работать в группе.
29.	Скользящий шаг. (ВФ) «Веселые лыжники»	5 часов 1 час	Освоение техники скользящего шага. Моделирование базовых способов передвижения на лыжах.	Познавательные. Понимать и принимать цели урока. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Личностные.

30.	Подъем на склон «лесенкой». Спуск со склона в высокой стойке.	4 часа	Проявление координации, ловкости при выполнении упражнений на лыжах, спусков и подъёмов.	Развитие мотивации учебной деятельности. Развитие доброжелательности и отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие личной ответственности за свои поступки. Формирование установки на здоровый образ жизни.
31.	(ВФ) Игры на лыжах.	2 часа	Проявление координации, ловкости при выполнении упражнений на лыжах.	
32.	Контрольное упражнение: скользящий шаг. Прохождение дистанции до 600м.	1 час	Проявление физического качества - выносливость, координации движений.	
33.	Контрольное упражнение: подъём на склон «лесенкой». Прохождение дистанции до 600м.	1 час	Проявление физического качества - выносливость, координации движений.	
34.	Контрольное упражнение: спуск со склона в низкой стойке. Прохождение дистанции до 600м.	1 час	Проявление физического качества - выносливость, координации движений.	
ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ-31час				
35.	Организационно-методические требования на уроках по спортивным и подвижным играм.	1 час	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.	<p>Предметные. Знать какие требования применяются во время выполнения технических действий с мячом. Знать способы ведения мяча и выполнять их. Знать варианты бросков и ловли мяча в парах. Знать технику броска мяча в кольцо.</p> <p>Излагать правила и условия проведения п/и. Договариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры.</p> <p>Метапредметные. Коммуникативные. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Уметь работать в паре, в группе.</p> <p>Регулятивные. Самостоятельно находить и выделять необходимую информацию. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Личностные.</p>
36.	Знакомство с игрой в баскетбол. Игровые действия баскетболиста.	2 часа	Освоение технических действий из спортивных игр.	
37.	Элементы игры в баскетбол. Ведение мяча.	5 часов	Освоение технических действий из спортивных игр. Моделирование техники выполнения технических действий с мячом. Выявление характерных ошибок при выполнении элементов спортивных игр.	
38.	Элементы игры в баскетбол. Передача мяча в парах. (ВФ) «Веселый баскетбол»	4 часа 1 час	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом. Моделирование техники выполнения	

			технических действий с мячом. Выявление характерных ошибок при выполнении элементов спортивных игр.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях. Развитие доброжелательности и отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие личной ответственности за свои поступки. Формирование установки на здоровый образ жизни.
39.	Элементы игры в баскетбол. Бросок мяча в кольцо. (ВФ) «Друг веселый мячик мой»	5 часов 1 час	Освоение технических действий из спортивных игр. Моделирование техники выполнения технических действий с мячом. Выявление характерных ошибок при выполнении элементов спортивных игр.	
40.	Контрольное упражнение: ведение мяча.	2 часа	Правильное выполнение ведения мяча.	
41.	Контрольное упражнение: передача мяча в парах разными способами.	2 часа	Правильное выполнение передачи мяча.	
42.	(ВФ) Подвижные игры, эстафеты с мячом. (ВФ) «Тропа здоровья» (ВФ) «День народных игр «Хантыйские забавы»	6 часов 1 час 1 час	Общение и взаимодействие в игровой деятельности. Моделирование технических действий в игровой деятельности.	
ИТОГО: 102 часа				
3 КЛАСС				
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 24 часа				
1.	Организационно-методические требования на уроках по легкой атлетике.	1 час	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.	Предметные. Знать какие требования применяются на уроках физической культуры. Иметь представление о простейших приемах оказания первой помощи при травмах и ушибах. Знать как выполнять строевые упражнения. Знать технику выполнения легкоатлетических упражнений. Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. Знать как проходит тестирование л/а упражнений. Метапредметные. Коммуникативные. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с
2.	Беговые упражнения. Бег 30м.	1 час	Бегать с максимальной скоростью.	
3.	Челночный бег. (ВФ) «Соревнования, на которых весело»	1 час 1 час	Бегать с максимальной скоростью.	
4.	Метание мяча на дальность.	2 часа	Освоение техники метания малого мяча. Выявление характерных ошибок при выполнении метания мяча.	
5.	Прыжок в длину с места. (ВФ) «День прыгуна»	2 часа 1 час	Освоение техники прыжка в длину с места. Выявление характерных ошибок при выполнении	

			прыжковых упражнений.	<p>условиями и задачами коммуникации. Работать в группе.</p> <p>Регулятивные. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Контролировать свою деятельность по результату. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные. Самостоятельно находить и выделять необходимую информацию, формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Личностные. Развитие мотивов учебной деятельности. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях. Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие личной ответственности за свои поступки. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>
6.	Прыжок в высоту.	2 часа	Освоение техники прыжка в высоту. Выявление характерных ошибок при выполнении прыжковых упражнений.	
7.	Бросок набивного мяча.	1 час	Освоение техники броска набивного мяча. Выявление характерных ошибок при выполнении броска мяча.	
8.	Кроссовая подготовка. (ВФ) «Осенний марафон» (ВФ) «Самый спортивный класс»	1 час 1 час 1 час	Проявление физического качеств «выносливость».	
9.	Контрольное упражнение: бег на 30м с высокого старта.	1 час	Бегать с максимальной скоростью. Проявление скоростных качеств при выполнении контрольного упражнения.	
10.	Контрольное упражнение: челночный бег 3x10м.	1 час	Бегать с максимальной скоростью. Проявление скоростных качеств при выполнении контрольного упражнения.	
11.	Контрольное упражнение: метания мяча на дальность.	1 час	Проявление физического качества-сила, координации при выполнении контрольного упражнения.	
12.	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места.	1 час	Проявление скоростно-силовых качеств при выполнении контрольного упражнения.	
13.	Контрольное упражнение: бег 5 мин.	1 час	Проявление физического качеств «выносливость».	
14.	Контрольное упражнение: бросок набивного мяча.	1 час	Проявление физического качества-сила, координации при выполнении контрольного упражнения.	
15.	Контрольное упражнение: прыжок в высоту.	1 час	Проявление скоростно-силовых качеств, координации при	

	Итоговая контрольная работа (тестовая работа)	1 час	выполнении контрольного упражнения.	
	Итоговая контрольная работа (показатели физической подготовленности)	1 час		
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 22 часа				
16.	Организационно-методические требования на уроках гимнастики.	1 час	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.	<p>Предметные. Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических упражнений; Соблюдать правила ТБ при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Понимать: – значение гимнастических и танцевальных упражнений для развития гибкости, координации движений, чувства ритма, музыкальности -значение коллективных упражнений направленных на развитие сплочённости класса</p> <p>Метапредметные. Коммуникативные. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями и задачами коммуникации. Работать в группе, в парах.</p> <p>Регулятивные. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Контролировать свою деятельность по результату. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные. Самостоятельно находить и выделять необходимую информацию, формулировать познавательные цели, находить и выделять</p>
17.	Кувырок вперед, назад. (ВФ) «Веселая зарядка»	2 часа 1 час	Освоение техники акробатических упражнений.	
18.	Стойка на лопатках.	2 часа	Освоение техники акробатических упражнений.	
19.	Мост из положения лежа на спине.	2 часа	Освоение техники акробатических упражнений.	
20.	Висы.	2 часа	Освоение техники акробатических упражнений.	
21.	Опорный прыжок. (ВФ) «Музыкально-ритмические композиции»	3 часа 1 час	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
22.	Упражнения на равновесие. Прыжки на скакалке. Прыжки на скакалке в парах. (ВФ) «Азбука движений»	2 часа 1 час	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
23.	Контрольное упражнение: наклон туловища вперед из положения сидя на полу.	1 час	Проявление физического качества - гибкость.	
24.	Контрольное упражнение: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.	1 час	Проявление физического качества-сила.	
25.	Контрольное упражнение: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1 час	Проявление физического качества-сила.	
26.	Контрольное упражнение: опорный прыжок.	1 час	Проявление физического качества-сила, координации при выполнении	

			контрольного упражнения.	необходимую информацию. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов.
27.	Контрольное упражнение: прыжки на скакалке за 30 сек.	1 час	Проявление физического качества - выносливость, координации при выполнении контрольного упражнения.	Личностные. Развитие мотивов учебной деятельности. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях. Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие личной ответственности за свои поступки. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА- 20 часов				
28.	Организационно-методические требования на уроках по лыжной подготовке.	1 час	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.	Предметные. Знать правила поведения на уроках физкультуры. Иметь представление о простейших приемах оказания первой помощи при проведении уроков по лыжной подготовке.
29.	Скользкий шаг.	1 час	Повторение техники скользящего шага.	Выявлять и исправлять ошибки при выполнении передвижения на лыжах.
30.	Попеременный душажный ход (ВФ) «Звенящая лыжня»	4 часа 1 час	Освоение техники попеременного душажного хода. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.	Знать и выполнять правила обгона на лыжне. Знать и уметь подниматься и спускаться со склона. Проявлять координацию, ловкость при выполнении упражнений на лыжах.
31.	Подъем на склон «лесенкой». Спуск со склона в основной и низкой стойке. Торможение «плугом».	3 часа	Проявление координации, ловкости при выполнении упражнений на лыжах, спусков и подъёмов.	Уметь правильно распределять силы при прохождении дистанции. Выполнять игровые действия и упражнения на лыжах, соблюдая правила игр и техники безопасности.
32.	Подъем на склон «елочкой». Торможение «упором».	3 часа	Проявление координации, ловкости при выполнении упражнений на лыжах, спусков и подъёмов.	Метапредметные. Коммуникативные. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями и задачами коммуникации.
33.	Прохождение дистанции до 1км. (ВФ) «Лыжные гонки»	2 часа 1 час	Проявление физического качества «выносливость».	Регулятивные. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.
34.	(ВФ) Игры и эстафеты на лыжах	1 час	Проявление координации, ловкости при выполнении упражнений на лыжах.	Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.
35.	Контрольное упражнение:	1 час	Правильное выполнение базового лыжного хода.	

	попеременный двушажный ход.			Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Контролировать свою деятельность по результату. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.
36.	Контрольное упражнение: спуск со склона и торможение.	1 час	Правильное выполнение спуска со склона и видов торможения.	
36.	Контрольное упражнение: подъем на склон разными способами.	1 час	Правильное выполнение подъемов на склон разными способами.	Познавательные. Самостоятельно находить и выделять необходимую информацию, формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Личностные. Развитие мотивов учебной деятельности. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях. Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие личной ответственности за свои поступки. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ-37часов

37.	Организационно-методические требования при проведении игр с мячом.	2 часа	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.	Предметные. Знать правила поведения на уроках физкультуры. Иметь представление о простейших приемах оказания первой помощи при травмах и ушибах.
38.	Ведение мяча в баскетболе.	2 часа	Освоение технических действий из спортивных игр. Выявление характерных ошибок при выполнении элементов спортивных игр.	Знать способы ведения мяча в баскетболе. Выявлять и исправлять характерные ошибки при выполнении элементов спортивных игр. Знать варианты бросков мяча в парах, в тройках. Знать варианты бросков мяча в кольцо. Знать варианты бросков мяча через волейбольную сетку.
39.	Передача мяча в парах, в тройках. (ВФ) «Школа мяча»	2 часа 1 час	Взаимодействие в группах при выполнении технических действий с мячом.	Знать способы приема мяча. Знать правила игры в «Мини-баскетбол», «Пионербол», «Перестрелка».
40.	Бросок мяча в кольцо. (ВФ) «Веселый баскетбол»	3 часа 1 час	Освоение технических действий из спортивных игр. Выявление характерных ошибок	Играть в баскетбол, «Пионербол» по упрощенным правилам.

			при выполнении элементов спортивных игр.	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
41.	Бросок мяча через волейбольную сетку. Прием мяча.	3 часа	Освоение технических действий из спортивных игр. Выявление характерных ошибок при выполнении элементов спортивных игр.	Метапредметные. Коммуникативные. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями и задачами коммуникации. Работать в группе, в парах.
42.	Игра «Мини-баскетбол». (ВФ) Соревнования по мини-баскетболу.	5 часов 2 часа	Взаимодействие в группах при выполнении технических действий с мячом. Моделирование выполнения игровых действий с мячом.	Регулятивные. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Контролировать свою деятельность по результату.
43.	Игра «Пионербол». (ВФ) Соревнования «Пионербол»	7 часов 2 часа	Взаимодействие в группах при выполнении технических действий с мячом. Моделирование выполнения игровых действий с мячом.	Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные. Самостоятельно находить и выделять необходимую информацию, формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.
44.	Игра «Перестрелка». Соревнования «Перестрелка»	2 часа 2 часа	Взаимодействие в группах при выполнении технических действий с мячом. Моделирование выполнения игровых действий с мячом.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Личностные. Развитие мотивов учебной деятельности. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях. Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие личной ответственности за свои поступки.
45.	(ВФ) Подвижные игры, эстафеты с мячом.	3 часа	Общение и взаимодействие в игровой деятельности. Моделирование технических действий в игровой деятельности.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях. Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие личной ответственности за свои поступки. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

ИТОГО: 102 часа

4 КЛАСС

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 24 часа

1.	Организационно-методические требования на уроках по легкой атлетике.	1 час	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.	Предметные. Знать какие требования применяются на уроках физической культуры. Иметь представление о простейших приемах оказания первой помощи при травмах и ушибах.
2.	Беговые упражнения. Бег 30м.	1 час	Бегать с максимальной скоростью.	Как выполнять строевые упражнения.
3.	Челночный бег. (ВФ) «Соревнования, на которых весело»	1 час 1 час	Бегать с максимальной скоростью.	

4.	Метание мяча на дальность.	2 часа	Освоение техники метания малого мяча. Выявление характерных ошибок при выполнении метания.	<p>Знать технику выполнения легкоатлетических упражнений. Знать как проходит тестирование легкоатлетических упражнений</p> <p>Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p> <p>Метапредметные. Коммуникативные. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями и задачами коммуникации. Работать в группе.</p> <p>Регулятивные. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Контролировать свою деятельность по результату. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные. Самостоятельно находить и выделять необходимую информацию, формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Личностные. Развитие мотивов учебной деятельности. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях. Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие личной ответственности за свои поступки. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>
5.	Прыжок в длину с места. (ВФ) «Попрыгун-шоу»	2 часа 1 час	Освоение техники прыжка в длину с места. Выявление характерных ошибок при выполнении прыжка в длину.	
6.	Прыжок в высоту. (ВФ) «Веселый стадион»	2 часа 1 час	Освоение техники прыжка в высоту. Выявление характерных ошибок при выполнении прыжка в высоту..	
7.	Бросок набивного мяча.	1 час	Освоение техники броска набивного мяча. Выявление характерных ошибок при выполнении броска набивного мяча.	
8.	Кроссовая подготовка. (ВФ) «Осенний марафон»	1 час 1 час	Проявление физического качества «выносливость».	
9.	Контрольное упражнение: бег на 30м с высокого старта.	1 час	Бегать с максимальной скоростью. Проявление скоростных качеств при выполнении контрольного упражнения.	
10.	Контрольное упражнение: челночный бег 3x10м.	1 час	Бегать с максимальной скоростью. Проявление скоростных качеств при выполнении контрольного упражнения.	
11.	Контрольное упражнение: метания мяча на дальность.	1 час	Проявление физического качества - сила, координации при выполнении контрольного упражнения.	
12.	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места.	1 час	Проявление скоростно-силовых качеств при выполнении контрольного упражнения.	
13.	Контрольное упражнение: бег 6 мин.	1 час	Проявление физического качества «выносливость».	
14.	Контрольное упражнение: бросок набивного мяча.	1 час	Проявление физического качества- сила, координации при выполнении контрольного упражнения.	

15.	Контрольное упражнение: прыжок в высоту. Итоговая контрольная работа (тестовая работа) Итоговая контрольная работа (показатели физической подготовленности)	1 час 1 час 1 час	Проявление скоростно-силовых качеств, координации при выполнении контрольного упражнения.	
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 22 часа				
16.	Организационно-методические требования на уроках гимнастики.	1 час	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.	<p>Предметные. Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических упражнений; Соблюдать правила ТБ при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Понимать: – значение гимнастических и танцевальных упражнений для развития гибкости, координации движений, чувства ритма, музыкальности -значение коллективных упражнений направленных на развитие сплочённости класса</p> <p>Метапредметные. Коммуникативные. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями и задачами коммуникации. Работать в группе, в парах.</p> <p>Регулятивные. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Контролировать свою деятельность по результату. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные.</p>
17.	Кувырок вперед, назад. (ВФ) «Веселая зарядка»	2 часа 1 час	Освоение техники акробатических упражнений.	
18.	Стойка на лопатках.	2 часа	Освоение техники акробатических упражнений.	
19.	Мост из положения лежа на спине.	2 часа	Освоение техники акробатических упражнений.	
20.	Висы.	2 часа	Освоение техники акробатических упражнений.	
21.	Опорный прыжок. (ВФ) «Музыкально-ритмические композиции»	3 часа 1 час	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
22.	Упражнения на равновесие. Прыжки на скакалке. Прыжки на скакалке в парах. (ВФ) «Азбука движений»	2 часа 1 час	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
23.	Контрольное упражнение: наклон туловища вперед из положения сидя на полу.	1 час	Проявление физического качества - гибкость.	
24.	Контрольное упражнение: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.	1 час	Проявление физического качества-сила.	
25.	Контрольное упражнение: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1 час	Проявление физического качества-сила.	

26.	Контрольное упражнение: опорный прыжок.	1 час	Проявление физического качества - сила, координации при выполнении контрольного упражнения.	Самостоятельно находить и выделять необходимую информацию, формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.
27.	Контрольное упражнение: прыжки на скакалке за 30 сек.	1 час	Проявление физического качества - выносливость, координации при выполнении контрольного упражнения.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Личностные. Развитие мотивов учебной деятельности. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях. Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие личной ответственности за свои поступки. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА- 20 часов

28.	Организационно-методические требования на уроках по лыжной подготовке.	1 час	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.	Предметные. Знать правила поведения на уроках физкультуры. Иметь представление о простейших приемах оказания первой помощи при проведении уроков по лыжной подготовке.
29.	Скользкий шаг.	2 часа	Повторение техники скользящего шага.	Выявлять и исправлять ошибки при выполнении передвижения на лыжах.
30.	Попеременный душажный ход (ВФ) «Звонящая лыжня»	4 часа 1 час	Освоение техники попеременного душажного хода. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.	Знать и выполнять правила обгона на лыжне. Знать и уметь подниматься и спускаться со склона. Проявлять координацию, ловкость при выполнении упражнений на лыжах.
31.	Подъем на склон «лесенкой». Спуск со склона в основной и низкой стойке. Торможение «плугом».	3 часа	Проявление координации, ловкости при выполнении упражнений на лыжах, спусков и подъемов.	Уметь правильно распределять силы при прохождении дистанции. Выполнять игровые действия и упражнения на лыжах, соблюдая правила игр и техники безопасности.
32.	Подъем на склон «елочкой». Торможение «упором». (ВФ) «Зимние забавы»	2 часа 1 час	Проявление координации, ловкости при выполнении упражнений на лыжах, спусков и подъемов.	Метапредметные. Коммуникативные. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями и задачами коммуникации.
33.	Прохождение дистанции до 1км. (ВФ) «Лыжные гонки»	1 час 1 час	Проявление физического качества «выносливость».	Регулятивные.

34.	(ВФ) Игры и эстафеты на лыжах	1 час	Проявление координации, ловкости при выполнении упражнений на лыжах.	Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.
35.	Контрольное упражнение: попеременный двушажный ход.	1 час	Правильное выполнение базового лыжного хода.	Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу.
36.	Контрольное упражнение: спуск со склона и торможение.	1 час	Правильное выполнение спуска со склона и видов торможения.	Контролировать свою деятельность по результату. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.
36.	Контрольное упражнение: подъём на склон разными способами.	1 час	Правильное выполнение подъемов на склон разными способами.	Познавательные. Самостоятельно находить и выделять необходимую информацию, формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Личностные. Развитие мотивов учебной деятельности. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях. Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие личной ответственности за свои поступки. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ-36часов				
37.	Организационно-методические требования при проведении игр с мячом.	2 часа	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.	Предметные. Знать правила поведения на уроках физкультуры. Иметь представление о простейших приемах оказания первой помощи при травмах и ушибах.
38.	Ведение мяча в баскетболе.	2 часа	Освоение технических действий из спортивных игр.	Знать способы ведения мяча в баскетболе. Выявлять и исправлять характерные ошибки при выполнении элементов спортивных игр.
39.	Передача мяча в парах, в тройках.	3 часа	Взаимодействие в группах при выполнении технических действий с мячом.	Знать варианты бросков мяча в парах, в тройках. Знать варианты бросков мяча в кольцо. Знать варианты бросков мяча через волейбольную сетку.
40.	Бросок мяча в кольцо. (ВФ) «Баскетбол-шоу»	3 часа 1 час	Освоение технических действий из спортивных игр.	Знать способы приема мяча.

41.	Бросок мяча через волейбольную сетку. Прием мяча. (ВФ) «Мяч удачи»	2 часа 1 час	Освоение технических действий из спортивных игр.	Знать правила игры в «Мини-баскетбол», «Пионербол», «Перестрелка». Играть в баскетбол, «Пионербол» по упрощенным правилам. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
42.	Игра «Мини-баскетбол». (ВФ) Соревнования по мини-баскетболу.	5 часов 2 часа	Взаимодействие в группах при выполнении технических действий с мячом. Моделирование выполнения игровых действий с мячом.	Метапредметные. Коммуникативные. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями и задачами коммуникации. Работать в группе, в парах.
43.	Игра «Пионербол». (ВФ) Соревнования по «Пионерболу»	7 часов 2 часа	Взаимодействие в группах при выполнении технических действий с мячом. Моделирование выполнения игровых действий с мячом.	Регулятивные. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Контролировать свою деятельность по результату. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.
44.	Игра «Перестрелка». (ВФ) Соревнования «Перестрелка»	2 часа 2 часа	Взаимодействие в группах при выполнении технических действий с мячом. Моделирование выполнения игровых действий с мячом.	Познавательные. Самостоятельно находить и выделять необходимую информацию, формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов.
45.	(ВФ) Подвижные игры, эстафеты с мячом.	2 часа	Общение и взаимодействие в игровой деятельности. Моделирование технических действий в игровой деятельности.	Личностные. Развитие мотивов учебной деятельности. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях. Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие личной ответственности за свои поступки. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
ИТОГО: 102 часа				