

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза М.П. Крыгина
с. Кабановка муниципального района Кинель – Черкасский Самарской области

УТВЕРЖДЕНО:

Директор школы: 

Кузнецова Л. А.

Приказ № 141 – од от г. 30.08.2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

(полное наименование)

1 - 4 классы

(классы)

базовый

(уровень обучения)

2019 - 2023

(срок реализации)

СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Ф.И.О.: Капитанов Олег Александрович

Должность: учитель физической культуры и ОБЖ

Ф.И.О.: Апаркина Людмила Витальевна

Должность: учитель начальных классов

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР:

 /Уткина Е.Н./

Дата: 29.08. 2019 г.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 28.08 2019г.

Председатель ШМО:

 / Апаркина Л.В./

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

1 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Гимнастика с основами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> положительное отношение к занятиям гимнастикой; развитие чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта 	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; выполнять строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания в шеренге и колонне; выполнять акробатические упражнения и комбинации; выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> выполнять гимнастические упражнения и комбинации; выполнять упражнения в равновесии; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений; формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> участвовать в диалоге на уроке; уметь слушать и понимать других; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
2.	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела; представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье 	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; выполнять ходьбу строевым и походным шагом; выполнять бег с различной скоростью; выполнять прыжки с места, с разбега; выполнять метания малого мяча в цель и на дальность. <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выявлять различия в основных способах передвижения человека; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении легкоатлетических упражнений 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений; формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> участвовать в диалоге на уроке; уметь слушать и понимать других; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,

				сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
3.	Лыжные гонки	<ul style="list-style-type: none"> интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах 	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом; выполнять технические элементы лыжных гонок: повороты переступанием; спуски в низкой стойке с пологих склонов; подъемы «лесенкой». <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; выполнять технические элементы лыжных гонок: спуски в высокой и низкой стойке с пологих склонов; подъемы «ёлочкой»; определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученным способом передвижения. 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений; формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> участвовать в диалоге на уроке; уметь слушать и понимать других
4.	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры 	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> соблюдать правила безопасности в подвижных играх; выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: подбрасывания, броски, ловля, передача мяча; играть в подвижные игры с элементами гимнастики, легкой атлетики; <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: подбрасывания, броски, ловля, передача, ведение, удары по мячу; играть в подвижные игры с элементами игровых видов спорта, лыжного спорта; взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных игр; проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> участвовать в диалоге на уроке; уметь слушать и понимать других; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
	Итого: 4			

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Гимнастика с основами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; развитие чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; положительное отношение к занятиям гимнастикой 	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; выполнять строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания в шеренге и колонне; выполнять акробатические упражнения и комбинации; выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> выполнять гимнастические упражнения и комбинации; выполнять упражнения в равновесии; описывать технику разучиваемых акробатических упражнений; выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
2.	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями; представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье 	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; выполнять ходьбу строевым и походным шагом; выполнять бег с различной скоростью; выполнять прыжки с места, с разбега, в высоту; выполнять метания малого мяча в цель и на дальность. <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость); проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении легкоатлетических упражнений 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
3.	Лыжные гонки	<ul style="list-style-type: none"> эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях- 	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; выполнять технические элементы лыжных гонок: повороты 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.

		<ul style="list-style-type: none"> спортсменах; чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями; установка на здоровый образ жизни 	<p>переступанием; спуски в высокой и низкой стойке с пологих склонов; подъемы «лесенкой» и «ёлочкой».</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов; проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения 	<p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
4.	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье 	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх; выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: подбрасывания, броски, ловля, передача, ведение, удары по мячу; играть в подвижные игры с элементами гимнастики, легкой атлетики, игровых видов спорта, лыжного спорта. <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных игр; проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений; осмысление правил игры; моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> участвовать в диалоге на уроке; уметь слушать и понимать других; умение организовать и провести игру
	Итого: 4			

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Гимнастика с основами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в соревновательной деятельности; осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений 	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; выполнять строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания в шеренге и колонне; выполнять акробатические упражнения и комбинации; описывать технику разучиваемых акробатических упражнений; выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> выполнять гимнастические упражнения и комбинации; выполнять упражнения в равновесии; выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение; осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; измерять показатели развития физических качеств; проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы; осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией
2.	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и 	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; выполнять ходьбу строевым и походным шагом; выполнять бег с различной скоростью; выполнять прыжки с места, с разбега, в высоту; выполнять метания малого мяча в цель и на дальность. описывать технику беговых упражнений <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) ; моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости; измерять показатели развития физических качеств; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении легкоатлетических упражнений; осваивать технику бега различными способами; 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы; осознание важности физического развития; осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений

		освоения учебного материала	<ul style="list-style-type: none"> • осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке 	
3.	Лыжные гонки	<ul style="list-style-type: none"> • эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах; • чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями; • установка на здоровый образ жизни 	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; • выполнять технические элементы лыжных гонок: повороты переступанием; спуски в высокой и низкой стойке с пологих склонов; подъемы «лесенкой» и «ёлочкой»; торможение «плугом» и упором. <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • измерять показатели развития физических качеств; • проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов; • проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения; • осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений; • выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы; • осознание важности физического развития. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; • Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений
4.	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> • способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; • установка на здоровый образ жизни; • знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности 	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх; • выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: подбрасывания, броски, ловля, передача, ведение, удары по мячу; • играть в подвижные игры с элементами гимнастики, легкой атлетики, игровых видов спорта, лыжного спорта. <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; • организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности; • принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • осмысление правил игры • моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации • анализ игровой ситуации. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • участвовать в диалоге на уроке; • уметь слушать и понимать других; • умение организовать и провести игру; • умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
	Итого: 4			

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Гимнастика с основами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> • способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; • чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями; • представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью; • формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений 	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; • выполнять строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания в шеренге и колонне; • выполнять акробатические упражнения и комбинации; • описывать технику разучиваемых акробатических упражнений; • выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять гимнастические упражнения и комбинации; • выполнять упражнения в равновесии; • выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья; • выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение; • проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; • составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; • измерять показатели развития физических качеств; • осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; • вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности; • определять наиболее эффективные способы достижения результата. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы; • задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром • осознание важности физического развития; • осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией; • продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников
2.	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> • интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; • способность к самооценке на основе критериев успешности 	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • выполнять ходьбу строевым и походным шагом; • выполнять бег с различной скоростью; • выполнять прыжки с места, с разбега, в высоту; • выполнять метания малого мяча в цель и на дальность • описывать технику беговых упражнений. 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; • осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;

		учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) • моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости; • измерять показатели развития физических качеств • выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; • проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении легкоатлетических упражнений; • описывать технику беговых упражнений; • осваивать технику бега различными способами; • осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке 	<ul style="list-style-type: none"> • проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок; • вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности; • определять наиболее эффективные способы достижения результата. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы; • осознание важности физического развития; • осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; • формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений
3.	Лыжные гонки	<ul style="list-style-type: none"> • интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; • способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; • эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях спортсменах; • установка на здоровый образ жизни 	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; • выполнять технические элементы лыжных гонок: повороты переступанием; спуски в высокой и низкой стойке с пологих склонов; подъемы «лесенкой» и «ёлочкой»; торможение «плугом» и упором. <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • измерять показатели развития физических качеств; • проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов; • проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения; • моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах; • осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений; • выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; • осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; • проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок; • определять наиболее эффективные способы достижения результата. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы; • осознание важности физического развития; • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

				<u>Коммуникативные:</u> <ul style="list-style-type: none"> • уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; • формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
4.	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> • устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности; • осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения; • установка на здоровый образ жизни; • знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности 	<u>Ученик научится:</u> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх; • выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: подбрасывания, броски, ловля, передача, ведение, удары по мячу; • играть в подвижные игры с элементами гимнастики, легкой атлетики, игровых видов спорта, лыжного спорта. <u>Ученик получит возможность научиться:</u> <ul style="list-style-type: none"> • играть в спортивные игры по упрощённым правилам; • общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; • организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности; • принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке 	<u>Регулятивные:</u> <ul style="list-style-type: none"> • формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; • осуществлять контроль физического развития, использовать тесты для определения уровня развития физических качеств; • определять наиболее эффективные способы достижения результата. <u>Познавательные:</u> <ul style="list-style-type: none"> • ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы; • осмысливать правила игры; • выполнять моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации; • анализировать игровые ситуации. <u>Коммуникативные:</u> <ul style="list-style-type: none"> • участвовать в диалоге на уроке; • уметь слушать и понимать других; • уметь организовывать и проводить игру; • последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; • уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
	Итого: 4			

1 класс

№	Название раздела	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
5.	Гимнастика с основами акробатики	<p>Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.</p> <p>Организуящие команды и приемы: основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты Направо, Налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>Акробатические упражнения: группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p>На освоение висов и упоров: упражнения в висе стоя и лежа.</p> <p>На освоение навыков лазанья и перелезания: лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.</p> <p>На освоение навыков в опорных прыжках: перелезание через гимнастического коня.</p> <p>На освоение навыков равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p> <p>На освоение танцевальных упражнений: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону</p>	22	1
6.	Легкая атлетика	<p>Ходьба: Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Темповая ходьба</p> <p>Бег: Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150м. Равномерный, медленный бег до 3 мин.</p> <p>Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров». Бег с ускорением от 10 до 15м.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Метание: малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-4 м</p>	32	2
7.	Лыжные гонки	<p>Переноска и надевание лыж.</p> <p>Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.</p> <p>Повороты переступанием.</p> <p>Подъемы и спуски под уклон.</p> <p>Передвижение на лыжах до 1 км</p>	18	1
8.	Подвижные игры	<p>На материале раздела «Легкая атлетика»: на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве; на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве; на закрепление и совершенствование навыков метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</p>	27	2

		На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале раздела «Спортивные игры»: на закрепление и совершенствование держания мяча, на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.		
	Итого: 4		99	6

2 класс

№	Название раздела	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Гимнастика с основами акробатики	<p>Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</p> <p>Организуемые команды и приемы: размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.</p> <p>На освоение висов и упоров: упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p> <p>На освоение навыков лазанья и перелезания: лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату</p> <p>На освоение навыков равновесия: стойка на двух одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p>На освоение танцевальных упражнений: III позиция ног; танцевальные шаги переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой</p>	22	1
2.	Легкая атлетика	<p>Ходьба: Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Темповая ходьба.</p> <p>Бег: Обычный бег, с изменением направления движения; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5, 3х10 м; эстафеты с бегом на скорость. Равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Бег с ускорением от 10 до 20 м. Соревнования в беге до 60м.</p> <p>Прыжки: с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания</p>	32	2

		60-70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (8 прыжков). Прыжки с преодолением естественных препятствий. Метание: малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность		
3.	Лыжные гонки	Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км	22	1
4.	Подвижные игры	На материале раздела «Легкая атлетика»: на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве; на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве; на закрепление и совершенствование навыков метаний на точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале раздела «Спортивные игры»: на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча (баскетбол). На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.	26	2
Итого:4			102	6

3 класс

№	Название раздела	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Гимнастика с основами акробатики	Организующие команды и приемы: команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Акробатические упражнения: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спинеКомбинация из освоенных элементов. На освоение висов и упоров: упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. На освоение навыков лазанья и перелезания: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. На освоение навыков в опорных прыжках: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. На освоение навыков равновесия: ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках;	22	1

		повороты прыжком на 90 и 180°; опускание в упор, стоя на колене. На освоение танцевальных упражнений: I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.		
2.	Легкая атлетика	Ходьба: ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе, под звуковые сигналы. Темповая ходьба. Спортивная ходьба. Бег: с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад. Бег в коридоре 30-40 см из различных положений. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Равномерный, медленный бег до 8 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Бег с ускорением до 60 м. Соревнования в беге до 60 м. Прыжки с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления, в длину с разбега, с зоны отталкивания 30-50 см, с высоты до 60 см. Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета, многоразовые (до 10 прыжков). Тройной и пятерной прыжки с места. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10). Метание: теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.	32	2
3.	Лыжные гонки	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	22	1
4.	Подвижные игры	На материале раздела «Легкая атлетика»: на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве; на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве; на закрепление и совершенствование навыков метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. На материале раздела «Спортивные игры»: ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; ведение мяча с изменением направления (баскетбол). Подбрасывание мяча, приём и передача мяча (волейбол). Удары по воротам, остановки мяча ногами, ведение мяча в ходьбе (футбол). Подвижные игры на материале баскетбола, футбола и волейбола. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	26	2
	Итого: 4		102	6

4 класс

№	Название раздела	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Гимнастика с основами акробатики	Организующие команды и приемы: команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Акробатические упражнения: кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на	22	1

		<p>лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинация из освоенных элементов.</p> <p>На освоение висов и упоров: вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.</p> <p>На освоение навыков лазанья и перелезания: лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия.</p> <p>На освоение навыков равновесия: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.</p> <p>На освоение танцевальных упражнений: шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.</p>		
2.	Легкая атлетика	<p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе, под звуковые сигналы. Темповая ходьба. Спортивная ходьба.</p> <p>Бег: с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Равномерный, медленный до 5 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Бег с ускорением от 20 до 40 м. Соревнования в беге.</p> <p>Прыжки: на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (пятерной и десятерной).</p> <p>Метание: малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х15 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>	32	2
3.	Лыжные гонки	<p>Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.</p> <p>Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.</p> <p>Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.</p>	22	1
4.	Подвижные игры	<p>На материале раздела «Легкая атлетика»: на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метания.</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах; ведение мяча с изменением направления (баскетбол). Подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча (волейбол). Удары по воротам в футболе, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими ногами. Подвижные игры на материале баскетбола, футбола и волейбола.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	26	2
	Итого: 4		102	6