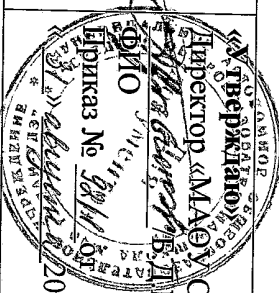


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №40 г. Улан-Удэ»

«Рассмотрено» Руководитель МО <i>Антонова И.В.</i> ФИО Протокол № <u>1</u> от «<u>30</u>» <u>августа</u> 2021г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МАОУ «СОШ №40» <i>Клименко Н.В.</i> ФИО «<u>31</u>» <u>августа</u> 2021г.	«Утверждено» Директор «МАОУ СОШ №40» <i>Прыбискалов</i> ФИО Приказ № <u>304</u> от «<u>31</u>» <u>августа</u> 2021г. 
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
2 класс
Дашиевой Светланы Васильевны
учителя начальных классов
первой квалификационной категории

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«30» августа 2021г

2021-2022 уч.год
г. Улан-Удэ

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. (Приказ Минобрнауки №373 от 06.10.2009)
- Примерной программы начального общего образования А.П. Матвеева. Физическая культура 1-4 классы / сборник рабочих программ. Физическая культура. 1-4 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. А. Матвеева. – М.: Просвещение, 2017.
- Основной общеобразовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ №40.
- Положением о рабочей программе МАОУ СОШ №40. Рабочая программа составлена по УМК А.А. Матвеева ФГОС

Общие цели учебного предмета

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих *образовательных задач*:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижными играми и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2 Приоритетные формы и методы работы с учащимися – приоритетные виды и формы контроля

Основные методы и формы, используемые на уроках: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный.
Формы контроля: текущий, предварительный.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

Поточный метод это когда учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков.

Посменный метод - учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповой метод – учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очереди различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальный метод - чаще всего используется в зачётных уроках, он позволяет учителю после выполнения упражнения учеником подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки.

Методы обучения, воспитания двигательных качеств:

- 1.Равномерный метод
- 2.Переменный метод
- 3.Повторный метод
- 4.Интервальный метод
- 5.Соревновательный метод
- 6.Игровой метод
- 7.Крутовой метод

Равномерный метод характеризуется однократной непрерывной работой длительностью от нескольких секунд до нескольких часов (на соревновательные дистанции).

Переменный метод характеризуется однократной непрерывной работой длительностью от нескольких секунд до нескольких часов зависит от целей и условий.

Повторный метод характеризуется повторением одних и тех же упражнений с интервалом для отдыха, во время которых происходит полное восстановление работоспособности.

Интервальный метод характеризуется повторением одних и тех же упражнений через определённые интервалы времени.

Соревновательный метод характеризуется выполнением упражнений в условиях близких к соревнованиям.

Игровой метод основан на воспитании двигательных качеств в процессе игры.

Крутовой метод – это поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений. Крутовым его называют, потому что упражнения выполняют по кругу, состоящих из нескольких станций. На уроках физической культуры необходимо дифференцировать подход к учащимся (дозирование нагрузок). Если всему классу даётся одинаковое задание, надо ориентироваться на слабых учеников. Тогда задание будет посильно всем.

Одним из основных методов объяснения (словесный). Он применяется на всех этапах обучения. Объяснения должно быть понятным ученикам. Материал излагается четко и кратко, доступно и должен соответствовать уровню развития учащихся.

Рассказ – применяется при ознакомлении с новыми видами упражнений (изучение игры). Требования к рассказу краткость – образность изложения, выразительность, эмоциональность, сочетается с объяснением.

Беседа - она проводится в вопроса - ответной форме, беседа должна быть целенаправленной, краткой, интересной.

Распоряжения и команды – используется учитель во время урока.

Указания – применяются во время выполнения упражнений (выше головы и т.д.)

Показ упражнения – должно выполняться с того мест, чтоб было всем видно. В показе может участвовать ученик, сочетать с объяснением.

Соревнования – применяются после того как у учащихся образовался некоторый навык.

Национально-региональный компонент (НРК) представлен в разделе «Подвижные игры».

Реализация **воспитательного потенциала** предмета, на основе программы развития МАОУ «СОШ № 40» 2020-2025г.г., предполагает следующее: установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

Воспитательные ресурсы для создания атмосферы доверия, интереса к предмету, к учителю:

А) создание привлекательных традиций класса;

Б) методики развивающего обучения;

В) интеллектуальные игры

Г) учебные проекты

Сроки реализации Рабочей программы: 2021-2022 уч. год.

Структура Рабочей программы:

Покснительная записка.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

2. Содержание учебного курса.

3. КТП

Приложение

1. Планируемые результаты

Личностные результаты:

У ученика будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Ученик получит возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации
- самостоятельности в выполнении личной типичной;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Метипредметные результаты:

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультурминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получат возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;

- организовывать подвижные игры во время прогулок.
- Коммуникативные**
Учащиеся научатся:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учащиеся получают возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Основной инструментарий для оценивания результатов

Личностные результаты

Процедура внутренней оценки	
Предмет оценки Задача оценки Данные результатов Субъекты оценочной деятельности	Сформированность отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений) Оптимизации личностного развития обучающихся в процессе обучения на уроках физической культуры учитель, обучающиеся Персонифицированные мониторинговые исследования проводит учитель физической культуры в рамках изучения индивидуального развития личности в ходе учебно-воспитательного процесса. Типовые задания по оценке личностных результатов (представленные в книге: Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли/ под ред. А.Г. Асмолова.- М.: Просвещение, 2008.) Тестовые задания, разработанные учителем. Фронтальный, письменный, индивидуальный беседа, анкетирование и др. Результаты продвижения в формировании личностных результатов в ходе внутренней оценки фиксируются в виде оценочных листов учителя физической культуры. Осуществление обратной связи через: 1. Информированность: обучающихся об их личных достижениях (индивидуальные беседы, демонстрацию материалов портфолио). 2 Обеспечение мотивации на обучение, ориентировать на успех, отмечать даже незначительное продвижение, поощрение обучающихся, отмечать сильные стороны, позволять продвигаться в собственном темпе.
Форма проведения процедуры Инструментарий Методы оценки Осуществление обратной связи	

1.1Контрольно-измерительные материалы

Мальчики

Девочки

Контрольные упражнения	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	135	125	100	125	100	90
Метание набивного мяча	280	215	175	215	175	165
Челночный бег 3*10	9,7	10,4	11,2	10,4	11,2	12,2
Прыжки со скалкой за (1мин)	50	35	20	45	35	25
Поднимание туловища за (1 мин)	23	17	13	20	17	13
Бег 30м (сек.)	5.6	6.7	7.3	6.6	6.4	7.4
Метание в цель с 6м	3	2	1	3	2	1
Кросс 1000 без учета						

Метапредметные результаты

Процедура внутренней оценки

Предмет оценки	Сформированность регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий.
Задача оценки данных результатов	Определение уровня присвоения учащимися определенных универсальных учебных действий, как средства анализа и управления своей познавательной деятельностью.
Субъекты оценочной деятельности	учитель, обучающиеся
Форма проведения процедуры	Персонифицированные мониторинговые исследования проводит учитель в рамках: - внутришкольного контроля, когда предлагаются административные контрольные работы и срезы; - тематического контроля по предмету физическая культура и текущей оценочной деятельности; - по итогам четверти, полугодия. 2. Ученик в результате самооценки на уроке, внеурочной деятельности с фиксацией результатов в оценочных листах.
Инструментарий	2. Итоговые проверочные работы по предмету физическая культура как инструментальная основа, (Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 3 ч. Ч.3 / С. В.Анащенкова, М.В. Бойкина, Л. А. Виноградская и др.) 3. Олимпиадные и творческие задания, проекты (внеурочная деятельность). Фронтальный письменный, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение.
Методы оценки	Результаты продвижения в формировании таких действий как коммуникативные и регулятивные действий, которые нельзя оценить в ходе стандартизированной итоговой проверочной работы фиксируются в виде оценочных листов прямой или опосредованной оценкой учителя в портфолио ученика, листах самооценки.

	портфолио).
	2. Обеспечение мотивации на обучение, ориентировать на успех, отмечать даже незначительное продвижение, поощрение обучающихся, отмечать сильные стороны, позволять продвигаться в собственном темпе.

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

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

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

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

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

2. Содержание учебного предмета.

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе занятий)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.д.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Раздел 2. Физическое совершенствование

(Лёгкая атлетика (20 ч.)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на

3. Раздел. Календарно-тематическое планирование.

№	Дата	Тема урока	Формирование УУД				Формы контроля
			Личностные	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	
Тема: Легкая атлетика (Бег, ходьба, прыжки, метания – 7 часов)							
1.		Бег на короткие дистанции. Инструктаж - Охрана труда на уроках легкой атлетики.	Развивать готовность к сотрудничеству.	Умение выполнять простые команды.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	текущий
2.		Бег на короткие дистанции. Бег 30 метров (тест).	Формировать потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость и расстояние при беге.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила охраны труда при выполнении беговых упражнений.	Бег 30 м Тест текущий
3.		Челночный бег 3x10 метров.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Умение выполнять простые команды.	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Технически правильно выполнять простые (строевые) действия	
4.		Челночный бег 3x10 метров (тест).	Стремление преодолеть себя.	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Проявлять упорство и выносливость.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.	Бег 3x10 м тест
5.		Бег на средние дистанции.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Повторить универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).	Повторить универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений	Соблюдать правила охраны труда при выполнении упражнений	
6.		Метание мяча на дальность.	Проявлять качества силы, координации и	Повторить технику метания малого	Взаимодействовать в группах при	Соблюдать правила охраны труда при	Метание мяча

		быстроты при метании малого мяча.	мяча на дальность.	выполнении метания малого мяча.	метании малого мяча.	
7.	Бег выносливость. на 6-минутный бег (тест).	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Повторить универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физических сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.	Бег 6 мин тест

Тема: Гимнастика – 12 часов

8.	Кувырок вперед.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.	Различать и выполнять строевые команды. Описывать технику кувырка вперед.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила охраны труда на уроках гимнастики.	
9.	Стойка на лопатках согнув ноги. Прыжок в длину с места (тест).	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Взаимодействие в группах при самостоятельной работе.	Соблюдать правила охраны труда при выполнении акробатических упражнений.	Прыжок в длину с места Тест
10.	Акробатическая комбинация. Наклон вперед из положения сидя (тест).	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Взаимодействие в группах при самостоятельной работе.	Соблюдать правила охраны труда при выполнении акробатических упражнений.	Гибкость Тест
11.	Акробатические упражнения. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Взаимодействие в группах при самостоятельной работе.	Соблюдать правила охраны труда при выполнении акробатических упражнений.	Бросок набивного мяча

			упражнений.			
12.	Акробатические упражнения. Лазание по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками.	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила охраны труда при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	Строевые упражнения зачет
13.	Акробатические упражнения. Лазание по канату. Подтягивание (тест)	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила охраны труда при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Подтягивание тест
14.	Акробатические упражнения. Поднимание согнутых и прямых ног в висе спиной к гимнастической стенке.	Развивать внимание, ловкость, координацию движений.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Сгибание и разгибание рук
15.	Акробатические упражнения. Лазание по канату.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Уметь поддерживать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Поднимание туловища
16.	Акробатические упражнения. Лазание по канату.	Развитие гибкости, ловкости.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Прыжки на скакалке за 30 сек
17.	Акробатические упражнения. Лазание по канату.	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать универсальные действия при лазании по канату.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Кувырок вперед
18.	Акробатические упражнения.	Формировать правильную осанку,	Знать технику выполнения	Осваивать работу по отгелециям.	Уметь корректировать	Стойка на лопатках согнув

	Лазание по канату.	Учиться держать равновесие.	Двигательных действий.		свои действия и действия в группе.	ноги 3
19.	Акробатические упражнения. Перелезание через гимнастического коня.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Взаимодействие в группах при самостоятельной работе.	Соблюдать правила охраны труда при выполнении акробатических упражнений.	Акробатическая комбинация

Тема: Подвижные игры на основе баскетбола –14 час

20.	Упражнения в жонглировании мячом. Подвижная игра «Мяч по кругу». Охрана труда на уроках подвижных игр.	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствование физических навыков.	Умение высказывать и аргументировать свое мнение.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	
21.	Остановка прыжком. Подвижная игра «Поймай от стены».	Проявлять точность.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Упр. 1
22.	Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Подвижная игра «Вызов номеров».	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Характеризовать поступки, действия , давая им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Упр. 1
23.	Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Подвижная игра «Эстафета с мячом».	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	
24.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Подвижная игра «Кто точнее?».	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с мячом.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с	Упр. 2

25.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Подвижная игра «Кто точнее?».	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Упр. 3
26.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой. Подвижная игра «Метко в цель».	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Упр. 4
27.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой. Подвижная игра «Мяч в туннеле».	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом.	Управлять эмоциями во время игры.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Упр. 5
28.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой. Подвижная игра «Мяч в туннеле».	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Передача мяча двумя руками снизу.
29.	Бросок по кольцу с места с отражением от щита. Подвижная игра «Метко в цель».	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Передача мяча двумя руками сверху.
30.	Бросок по кольцу с места с отражением от щита. Подвижная игра «Эстафета с мячом».	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	
31.	Бросок по кольцу с	Стремиться к победе в	Осваивать	Осваивать	Осваивать	Передачи мяча

	Места с отражением от шита. Подвижная игра «Эстафета с мячом».	игре.	Двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	в стену.
32.	Бросок по кольцу с места с отражением от шита. Подвижная игра «Десять передач».	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	
33.	Совершенствование изученных элементов в играх. Подвижная игра «Мяч ловцу».	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	

Тема: Лыжная подготовка – 8 часов

34.	Скользкий шаг без палок. Охрана труда на уроках лыжной подготовки.	Персональный подбор лыжного инвентаря.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Уметь слушать и вступать в диалог.	Соблюдать правила охраны труда на занятиях лыжной подготовки.	
35.	Скользкий шаг с палками.	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Постоянно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Соблюдать правила охраны труда на занятиях лыжной подготовки.	
36.	Поворот переступанием на месте вокруг пятки лыж.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать технику поворотов на лыжах.	Постоянно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Соблюдать правила охраны труда на занятиях лыжной подготовки.	

37.	Поворот переступанием на месте вокруг носков лыж.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.	Осваивать технику выполнения поворотов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать правила охраны труда на занятиях лыжной подготовки.	
38.	Бег на лыжах 1 км на время.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.	Соблюдать правила охраны труда на занятиях лыжной подготовки.	1 км зачет
39.	Бег на лыжах 2 км без учета времени.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи и взаимопомощи.	Распределить нагрузку при выполнении длительных заданий.	2 км зачет
40.	Подъемы и спуски с небольших склонов.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать правила охраны труда на занятиях лыжной подготовки.	
41.	Подъемы и спуски с небольших склонов.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Соблюдать правила охраны труда на занятиях лыжной подготовки.	
Тема: Подвижные игры! – 11 часов национально – региональный компонент -5 часов (Русская народная игра «Лапта»)						
42.	Правила игр, их значение. Подвижная игра «Охотники и утки». Охрана труда на	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	

37.	Поворот переступанием на месте вокруг носков лыж.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.	Осваивать технику выполнения поворотов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать правила охраны труда на занятиях лыжной подготовки.	
38.	Бег на лыжах 1 км на время.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.	Соблюдать правила охраны труда на занятиях лыжной подготовки.	1 км зачет
39.	Бег на лыжах 2 км без учета времени.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоважения и взаимопомощи.	Распределить нагрузку при выполнении длительных заданий.	2 км зачет
40.	Подъемы и спуски с небольших склонов.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать правила охраны труда на занятиях лыжной подготовки.	
41.	Подъемы и спуски с небольших склонов.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Соблюдать правила охраны труда на занятиях лыжной подготовки.	
Тема: Подвижные игры! – 11 часов национально – региональный компонент -5 часов (Русская народная игра «Лангта»)						
42.	Правила игр, их значение. Подвижная игра «Охотники и утки». Охрана труда на	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	

	уроках подвижных игр.			сверстникам.		
43.	Подвижная игра «Охотники и утки»	Стремление к победе, умение достойно проигрывать.	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	Соблюдать дисциплину и правила охраны труда время подвижных игр.	
44.	Русская народная игра «Ланга»	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Соблюдать дисциплину и правила охраны труда во время подвижных игр.	РК
45.	Подвижная игра «Вызов номеров».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Умение самостоятельно выработать стратегию игры.	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре.	Различать ситуации поведения в подвижных играх.	
46.	Русская народная игра «Ланга»	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	РК
47.	Подвижная игра «Караси и щука»	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Стремиться найти свою стратегию в игре.	Проявлять положительные качества личности.	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме.	
48.	Русская народная игра «Ланга»	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	РК

49.	Подвижная игра «Третий лишний».	Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе.	Уметь контролировать скорость и менять направление при беге.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Уметь корректировать и вносить изменения в свое поведение.	
50.	Русская народная игра «Ляпта»	Воспитывать в себе волю к победе.	Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности.	Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	РК
51.	Подвижная игра «Четыре мяча над сеткой»	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Осваивать технику владения обручем	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила охраны труда при проведении эстафет	
52.	Русская народная игра «Ляпта»	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	РК
Тема: Играем все! (футбол) – 3 часов						
53.	Ведение мяча по прямой. Прыжок в длину с места (тест)	Проявлять внимание, быстроту и ловкость.	Осваивать технику владения мячом	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила охраны труда при проведении игр.	Прыжок в длину с места тест
54.	У дары по воротам с места. ГТО наклон вперед из положения сидя (тест).	Проявлять внимание, быстроту и ловкость.	Осваивать технику владения мячом	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила охраны труда при проведении игр.	Гибкость тест
55.	Передачи мяча в парах параллельном движении.	Развивать скорость, ловкость.	Описывать технику челночного бега.	Умение сотрудничать при выполнении совместных	Уметь самостоятельно оценивать свои физические	Челночный бег 3х10 м тест

	Челночный бег 3х10 м (тест).			беговых упражнений.	Возможности	
Тема: Легкая атлетика – 13 часов						
56.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Охрана труда на уроках легкой атлетики.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать правила охраны труда при выполнении прыжковых упражнений.	
57.	Прыжки в высоту с бокового разбега.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать правила охраны труда при выполнении прыжковых упражнений.	Бросок набивного мяча
58.	Прыжки в высоту с разбега.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой.	Прыжки на скакалке за 30 сек.
59.	Прыжки в высоту с разбега. Подтягивание (тест).	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых	Соблюдать правила охраны труда при выполнении прыжковых	Подтягивание тест

			ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	упражнений партнеру.		
60.	Прыжки в высоту с разбега.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказывать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать правила охраны труда при выполнении прыжковых упражнений.	Поднимание туловища
61.	Прыжки в высоту с разбега.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказывать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать правила охраны труда при выполнении прыжковых упражнений.	Сгибание и разгибание рук
62.	Прыжки в высоту с разбега.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказывать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать правила охраны труда при выполнении прыжковых упражнений.	Прыжки в высоту с разбега
63.	Бег на выносливость. 6-минутный бег (тест).	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.	Бег 6 мин. тест

		на трудовую деятельность.	сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	сложных заданий.		
64.	Бег на короткие дистанции. Бег 30 метров (тест).	Формирование потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость при беге.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Бег 30 м тест
65.	Бег на средние дистанции.	Развивать скорость, выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Бег 200 м
66.	Метание мяча на дальность.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Метание мяча
67.	Бег на длинные дистанции.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физических сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.	Бег 1000 м
68.	Подвижная игра «Лангста».	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игр.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	

Приложения к программе

Контролируемые элементы содержания

№	Контрольные упражнения	Освоение предметных знаний	Дата выполнения
1.	Бег на короткие дистанции. Бег 30 метров (тест).	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физ.качеств(сила, быстрота, выносливость).	
2.	Челночный бег 3х10 метров (тест).	-Осваивать технику бега различными способами.	
3.	Бег на выносливость. 9-минутный бег (тест).	Распределение силы по дистанции	
4.	Прыжок в длину с места (тест).	Осваивать технику прыжковых упражнений Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	
5.	Подтягивание	Подъем туловища без рывков	
6.	Бег на лыжах 1 км на время.	Освоение техники передвижения на лыжах	
7.	Бег на лыжах 2 км без учета времени.	Освоение техники передвижения на лыжах. Распределения сил по дистанции	
8.	Наклон вперед из положения сидя (тест).	Выполнение с максимальной амплитудой	
9.	Челночный бег 3х10 м (тест).	-Осваивать технику бега различными способами.	
10.	Прыжки на скакалке за 30 сек.	Развитие силовой выносливости	
11.	Бег на короткие дистанции. Бег 30 метров (тест).	Развитие быстроты	
12.	Бег на выносливость. 6-минутный бег (тест).	Выявлять характерные ошибки в технике бега на длинные дистанции.	