

Администрация МО «Бичурский район» Республики Бурятия
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бичурская средняя общеобразовательная школа № 1»

Заслушана на МО Протокол № 1 От <i>31.08.2018 г.</i> Руководитель МО: Воронцова Н.М. <i>Н.М.</i>	Одобрена: Педагогическим советом Протокол № 1 от <i>31.08.2018 г.</i> <i>О.С.</i>	Утверждаю: Директор школы Приказ № <i>49</i> от <i>31.08.2018 г.</i> Серявина О.С. <i>О.Сер</i>
--	--	--



Рабочая программа

Физическая культура

4 класс

Афанасьева Ольга Савельевна

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Фундаментального ядра содержания общего образования, Примерных программ по учебным предметам начального общего образования, Планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях («Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189) и авторской программы "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов" (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич).

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими обязательными **нормативными документами**, указанными в Положении о рабочей программе по учебному предмету(курсу) педагога, осуществляющего функции введения ФГОС НОО и ООО МБОУ «Бичурская СОШ № 1», а также

- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, на 2017/2018 учебный год (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 с изменениями на 05.07.2017г).
- При организации образовательного процесса используется учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы: Лях В.И. "Мой друг – физкультура"- Москва, «Просвещение», 2013.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, региональными климатическими условиями,
- реализацию принципа достаточности и сообразности;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа рассчитана на 102 ч (3 ч в неделю) на один учебный год.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

- **Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкой перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

3.Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Тематическое планирование

Т е м а	Часы по плану	Характеристика видов деятельности учащихся
Лёгкая атлетика.	12	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>
Правила безопасного поведения и техники безопасности.	1	
Стартовый разгон	1	
Высокий старт	1	
Челночный бег 3*10	1	
Бег 30м	1	
Прыжок в длину	1	
Многоскоки. Метание мяча	1	
Метание мяча.	2	
Встречные эстафеты	1	
Круговая эстафета	1	
Бег 1000метров.	1	

Подвижные игры	15 часов	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей и физических качеств.</p>
Инструктаж по ТБ. Стойка игрока	1	
Остановки и передвижения в стойке баскетболиста	1	
Ловля и передача мяча	2	
Передача мяча от груди снизу, сверху, одной рукой от плеча.	1	
Ловля и передача мяча в движении	1	
Ведение мяча.	2	
Ведение мяча с изменением направления движения	1	
Ведение мяча с изменением направления движения и скорости движения	1	
Броски в кольцо	3	
Передачи в тройках	1	
Эстафеты	1	
Гимнастика.	18	<p>Объясняют названия и назначения гимнастических снарядов. Руководствуются правилами безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы утренней зарядки и ЛФК, технику упражнений в лазании и перелезании, на гимнастическом бревне и скамейке, танцевальных упражнений, опорных прыжков, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и без них, технику гимнастических упражнений, в лазании и перелезании, опорных прыжков, на гимнастическом бревне и скамейке,</p>
Инструктаж по т/б. Кувырки вперед слитно	1	
Кувырки вперед слитно	1	
Перекатом назад стойка на лопатках	1	
Кувырок назад в группировке	1	
Кувырок назад в группировке. Мост с помощью и самостоятельно.	1	
Акробатические комбинации.	2	

Упражнения на равновесие	2	танцевальных упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Различают строевые команды и точно выполняют строевые приемы. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
Смешанные висы.	1	
Упражнения в упорах	1	
Комплекс аэробики	1	
Опорный прыжок	3	
Прыжки со скакалкой. Лазание и перелезание	1	
Лазанье и перелезание.	1	
Эстафеты с элементами акробатики	1	
Подвижные игры	3	
Инструктаж ПТБ	1	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками
Подвижная игра: «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	
Подвижная игра: «Удочка», «Охотники и утки»	1	
Лыжная подготовка	21	
Техника безопасности при занятии на лыжах.	2	
Попеременный двухшажный ход.	2	
Попеременный двухшажный ход.	2	
Спуск со склона в средней стойке. Попеременный двухшажный ход.	2	
Оновременный двухшажный ход.	2	
Оновременный двухшажный ход. Преодоление ворот при спуске.	2	
Поворот переступанием в движении.	2	

Поворот переступанием в движении. Подъём полуёлочкой на склон.	2	<p>подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей и физических качеств.</p> <p>Закрепляют в играх изучаемые навыки.</p> <p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей и физических качеств.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных</p>
Торможение упором. Торможение плугом.	2	
Передвижение на лыжах до 2км.	2	
Лыжные гонки на 1км.	3	
Подвижные игры	20	
Ловля и передача мяча	2	
Ведение мяча	1	
Ведение мяча с изменением направления	1	
Броски мяча	3	
перемещение, броски, передачи.	2	
Эстафеты с элементами баскетбола	1	
Учебная игра	2	
Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	1	
Подвижная игра «Пионербол»	1	
Верхняя передача мяча над собой	1	
Нижняя передача мяча над собой	2	
Верхняя передача мяча в парах	1	
Нижняя передача мяча в парах	1	
Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	2	
Легкая атлетика	13	
Правила безопасного поведения и техники безопасности по	1	

легкой атлетике. Бег		способностей.
Прыжок в длину с места.	1	Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	1	Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре
Прыжок в длину в шаге	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
Переменный бег	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
Эстафетный бег.	1	Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
Низкий старт	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности.
Бег 30 метров.	1	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.
Челночный бег 3x10м.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
Бег 1000м.	1	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Метание мяча на дальность.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
Развитие координационных способностей.	1	

Распределение программного материала по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
2	Легкая атлетика	12	-	-	13
3	Гимнастика с основами акробатики	-	18	-	-
4	Лыжная подготовка	-	-	21	-
5	Подвижные игры	15	3	9	11
Всего		27	21	30	24

Календарно-тематическое планирование для 4 класса

№ урока	Срок реализации	Тема урока	Планируемые предметные результаты (дидактические единицы)
			І четверть <i>Легкая атлетика (12 часов)</i>
Планируемые личностные результаты:			
<ul style="list-style-type: none"> • Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей). • Осознавать себя гражданином России, в том числе: испытывать чувство гордости за свой народ, свою Родину, сопереживать им в радостях и бедах и проявлять эти чувства в добрых поступках • Объяснять самому себе: 			

что во мне хорошо, а что плохо (личные качества, черты характера),
 что я хочу (цели, мотивы),
 что я могу (результаты)

Регулятивные УУД:

- Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.
- Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем.
- В диалоге с учителем учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев.

Познавательные УУД:

- Отбирать необходимые для решения учебной задачи источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников.
- Относить объекты к известным понятиям.
- Делать выводы на основе обобщения знаний.

Коммуникативные УУД:

- Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с помощью ИКТ.
- Высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы.

1(1)	1 нед	Правила безопасного поведения и техники безопасности.	Знать требования инструкций. Описывать технику беговых упражнений.
2(2)		Стартовый разгон	Уметь демонстрировать темп бега Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами
3(3)		Высокий старт.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Уметь демонстрировать технику высокого старта
4(4)	2нед еля	Челночный бег 3x10	Уметь демонстрировать физические кондиции

5(5)		Бег 30 метров.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
6(6)		Прыжок в длину	Уметь демонстрировать физические кондиции Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
7(7)	3нед еля	Многоскоки. Метание мяча	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
8(8)		Метание мяча	Осваивать технику метания малого мяча. Уметь демонстрировать финальное усилие.
9(9)		Метание мяча	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Уметь демонстрировать технику в целом.
10(10)	4нед еля	Встречные эстафеты	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
11(11)		Круговая эстафета до 200м.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
12(12))		Бег 1000метров.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.

Подвижные игры (15 часов)

Планируемые личностные результаты:

- Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания.
- Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).
- Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание)

Регулятивные УУД:

- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

Познавательные УУД:

- Самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг.
- Относить объекты к известным понятиям.
- Делать выводы на основе обобщения знаний.

Коммуникативные УУД:

- Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.
- Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
- Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.

13(1)	5не дел	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми. Стойка игрока.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
14(2)		Остановки и передвижения в стойке баскетболиста	Осваивать технические действия из спортивных игр.
15(3)		Ловля и передача	Уметь демонстрировать технику ранее изученных упражнений. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
16(4)	6не дел	Передача мяча от груди снизу, сверху, одной рукой от плеча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
17(5)		Ловля и передача мяча в движении.	Уметь выполнять ведение мяча на месте. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
18(6)		Ловля и передача мяча	Уметь выполнять ведение мяча в ходьбе, сгибание и разгибание рук
19(7)	7не дел	Ведение мяча	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Знать терминологию и правила игры.
20(8)		Уметь выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу	

21(9)		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости движения	Уметь выполнять броски мяча в кольцо двумя руками сверху
22(10)	8не	Ведение мяча	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений в соревновательной обстановке
23(11)		Броски в кольцо	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
24(12)		Броски в кольцо	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
25(13)	9не	Броски в кольцо	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
26(14)		Передачи в тройках	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
27(15)		Эстафеты	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

II четверть

Гимнастика (18 часов)

Планируемые личностные результаты:

- Объяснять самому себе:
 - что во мне хорошо, а что плохо (личные качества, черты характера),
 - что я хочу (цели, мотивы),
 - что я могу (результаты)
- Осознавать себя гражданином России, в том числе:
 - объяснять, что связывает меня с историей, культурой, судьбой твоего народа и всей России,
 - испытывать чувство гордости за свой народ, свою Родину, сопереживать им в радостях и бедах и проявлять эти чувства в добрых поступках.
- Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).
- Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания.

Регулятивные УУД:

- Самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения.

- Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем.
- Составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера совместно с учителем
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя
- В диалоге с учителем учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев.
- Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

Познавательные УУД:

- Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ.
- Определять составные части объектов, а также состав этих составных частей.
- Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.)

Коммуникативные УУД:

- Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.
- Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
- Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться

28 (1)	10 нед еля	Правила безопасного поведения и техники безопасности. Кувырки вперед слитно	Знать и уметь определять разновидности физических упражнений; Уметь выделять признаки правильной осанки Соблюдать правила техники безопасности.
29 (2)		Кувырки вперед слитно	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Уметь различать строевые команды и выполнять строевые упражнения. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр
30 (3)		Перекатом назад стойка на лопатках	Совершенствовать ранее изученные гимнастические упражнения ; Демонстрировать выполнение упражнений с различными гимнастическими предметами
31 (4)	1 нед	Кувырок назад в группировке	Совершенствовать ранее изученные гимнастические упражнения ; Демонстрировать выполнение упражнений с различными гимнастическими предметами
32(5)		Кувырок назад в группировке. Мост с помощью и	Осваивать технику акробатических упражнений; Описывать технику акробатических упражнений;

		самостоятельно.	
33 (6)		Акробатические комбинации.	Осваивать технику акробатических упражнений; Описывать технику акробатических упражнений; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств; Проявлять качества силы, координации и выносливости
34 (7)	12 нед	Акробатические комбинации	Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики; Демонстрировать отдельные акробатические элементы
35 (8)		Упражнения на равновесие	Уметь составлять комплекс утренней гимнастики. Разучивать и выполнять комплекс утренней гимнастики
36 (9)		Упражнения на равновесие	Характеризовать равновесие как физическое качество человека; Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте и передвижении; Выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Уметь преодолевать полосу препятствий. Выполнять контрольные упражнения для проверки равновесия
37 (10)	13 нед еля	Смешанные висы.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине
38 (11)		Упражнения в упорах.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине
39 (12)		Комплекс аэробики.	Уметь демонстрировать комплекс аэробики, комплекс дыхательной гимнастики.
40 (13)	14 нед	Опорный прыжок	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине
41 (14)		Опорный прыжок	Описывать технику выполнения опорного прыжка

42 (15)		Опорный прыжок	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка
43 (16)	15 нед	Прыжки со скакалкой. Лазание и перелезание.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья и перелезания; Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях; Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр
44 (17)		Лазание и перелезание.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья и перелезания; Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях; Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр
45 (18)		Эстафеты с элементами акробатики	Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях;

Подвижные игры 3 часа

Планируемые личностные результаты:

- Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания.
- Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).
- Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание)

Регулятивные УУД:

- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

Познавательные УУД:

- Самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг.
- Относить объекты к известным понятиям.

- Делать выводы на основе обобщения знаний.

Коммуникативные УУД:

- Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.
- Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.

46(1)	16 нед еля	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играм	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
47(2)		Подвижная игра: «Передал мяч садись», «Метко в цель».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
48(3)		П/ и: «Охотники и утки»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности

III четверть

Лыжная подготовка (21 час)

Планируемые личностные результаты:

- Объяснять самому себе:
 - что во мне хорошо, а что плохо (личные качества, черты характера),
 - что я хочу (цели, мотивы),
 - что я могу (результаты)
- Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).
 - не допускать их оскорбления, высмеивания.

Регулятивные УУД:

- Самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения.
- Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем.
- Составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера совместно с учителем

- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя
- В диалоге с учителем учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев.
- Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

Познавательные УУД:

- Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ.
- Определять составные части объектов, а также состав этих составных частей.
- Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.)
- Делать выводы на основе обобщения знаний.
- Относить объекты к известным понятиям.

Коммуникативные УУД:

- Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с помощью ИКТ.
- Высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы
- Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.
- Читать вслух и про себя тексты учебников и:

- вести «диалог с автором» (прогнозировать будущее чтение; ставить вопросы к тексту и искать ответы; проверять себя);
- отделять новое от известного;
- выделять главное;
- составлять план

49-50 (1-2)	17 неделя	Правила безопасного поведения и техники безопасности. Попеременный двухшажный ход.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Знать требования инструкций.
51-52 (3-4)		Попеременный двухшажный ход.	Осваивать технику поворотов и подъемов.
53-54 (5-6)	18 неделя	Спуск со склона в средней стойке. Попеременный двухшажный ход.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах
55-56 (7-8)	19 неделя	Оновременный двухшажный ход.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

57-58 (9-10)		Оновременный двухшажный ход. Преодоление ворот при спуске.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
59-60 (11-12)	20 неделя	Поворот переступанием в движении.	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
61-62 (13-14)	21 неделя	Поворот переступанием в движении. Подъём полуёлочкой на склон.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Уметь демонстрировать физические кондиции
63-64 (15-16)		Торможение упором. Торможение плугом.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
65-66 (17-18)	22 неделя	Передвижение на лыжах до 2км.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
67-68-69 (19-20-21)	23 неделя	Лыжные гонки на 1км.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

**Подвижные игры
(20 часов)**

Планируемые личностные результаты:

- Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания.
- Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).

- Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание)
- **Регулятивные УУД:**
- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

Познавательные УУД:

- Самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг.
- Относить объекты к известным понятиям.
- Делать выводы на основе обобщения знаний.

Коммуникативные УУД:

- Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.
- Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
- Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться

70(1)	24 нед	Ловля, передача мяча	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
71(2)		Ловля, передача мяча	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
72(3)		Ведение мяча	Излагать правила и условия проведения подвижных игр
73(4)	25 нед	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	Излагать правила и условия проведения подвижных игр
74(5)		Броски мяча	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
75(6)		Броски мяча	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
76(7)	26 нед	Броски мяча	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.

7 (8)		перемещение, броски, передачи.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
78(9)		Эстафеты с элементами баскетбола,	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
IV четверть 24 часа			
79(10)	27 нед	Перемещения, броски, передачи.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
80(11)		Учебная игра	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
81(12)		Учебная игра	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
82(13)	28 нед	Подвижная игра «Пионербол»	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр
83(14)		Подвижная игра «пионербол»;	Осваивать технические действия из спортивных игр.
84(15)		Верхняя передача мяча над собой	Развивать физические качества.
85(16)	29 нед	Нижняя передача мяча над собой	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
86(17)		Верхняя передача мяча в парах	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
87(18)		Нижняя передача мяча в парах	Моделировать технические действия в игровой деятельности.
88 (19)	30 нед	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

89 (20)		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
Легкая атлетика (13 часов)			
Планируемые личностные результаты:			
<ul style="list-style-type: none"> • Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей). • Осознавать себя гражданином России, в том числе: испытывать чувство гордости за свой народ, свою Родину, сопереживать им в радостях и бедах и проявлять эти чувства в добрых поступках • Объяснять самому себе: что во мне хорошо, а что плохо (личные качества, черты характера), что я хочу (цели, мотивы), что я могу (результаты) 			
Регулятивные УУД:			
<ul style="list-style-type: none"> • Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. • Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем. • В диалоге с учителем учиться выработать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев. 			
Познавательные УУД:			
<ul style="list-style-type: none"> • Отбирать необходимые для решения учебной задачи источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников. • Относить объекты к известным понятиям. • Делать выводы на основе обобщения знаний. 			
Коммуникативные УУД:			
<ul style="list-style-type: none"> • Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с помощью ИКТ. • Высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы. 			
90(1)	30 нед	П БП и ТБ по легкой атлетике. Бег	Знать требования инструкций. Устный опрос
91(2)	31 нед	Прыжок в длину с места.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места

92 (3)		Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»	Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с бокового разбега.
93 (4)		Прыжок в длину в шаге с приземлением на обе ноги.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину в шаге с приземлением на обе ноги.
94 (5)	32 нед	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.
95(6)		Переменный бег	Уметь демонстрировать физические кондиции технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.
96(7)		Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать темп бега
97(8)	33н	Низкий старт	Уметь демонстрировать технику высокого старта
98(9)		Бег 30 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
99(10)		Челночный бег 3x10м.	Уметь демонстрировать физические кондиции
100	34н	Бег 1000м.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
101		Метание мяча на дальность.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
102		Развитие координ-ых способностей.	Уметь демонстрировать финальное усилие.