

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Яренская СШ»

С.З.У. /Зашихина С.А./

«01» сентяб 2020г.

«Утверждаю»

Зам.директора по УР

Крюкова /Крюкова Е.Л./

«01» 09 2020г.

Рассмотрено на МЦ «учителей
физической культуры»

Протокол № 1

от «1» 09 2020г.

Руководитель МЦ М.С.Г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(ПО ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. 1-11 КЛАССЫ.
В.И. ЛЯХА, А.А.ЗДАНЕВИЧА)**

1Б,1В,1П КЛАСС

Составитель: Заголько Е. В
учитель физической культуры
МБОУ «Яренской СШ»

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе Примерной программы по физической культуре в начальной школе (М.:Просвещение, 2010г.) и программы физического воспитания учащихся. (1-11кл.) авторов В.И. Ляха, А.А.Зданевича (М.: Баласс, 2011г.)

2020-2021уч.год

Аннотация к рабочей программе по физической культуре (ФГОС)

1е классы

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе Примерной программы по физической культуре в начальной школе (М.:Просвещение, 2010г.) и программы физического воспитания учащихся. (1-11кл.) авторов В.И. Ляха, А.А.Зданевича (М.: Баласс, 2011г.)

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;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- 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.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Содержание программы представлено следующими разделами: пояснительная записка к рабочей программе, общая характеристика курса, место предмета в учебном плане, планируемые результаты освоения программы, содержание учебного предмета, тематическое планирование, описание учебно-методического и материально-технического обеспечения, лист корректировки календарно-тематического планирования.

Рабочая программа рассчитана:

1 класс — 3 часа в неделю, 99 часов в год.

2 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год.

3 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год.

4 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Программы обеспечивают достижение выпускниками начальной школы определённых личностных, метапредметных и предметных результатов.

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент.

Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы, кроссовая подготовка заменяется лыжной. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по лыжной подготовке.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Личностные результаты:

- 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, доброжелательности 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.

Метапредметные результаты:

- 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;
- 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.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

координации, гибкости).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г);

Основная цель программы: формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям спортом, укрепления здоровья и всестороннее физическое развитие.

Достижение поставленной цели связывается с **решением следующих задач:**

1. укрепить здоровье, улучшить осанку, профилактика плоскостопия, содействовать гармоническому, физическому развитию;
2. овладеть школой движений;
3. развить координационные и кондиционные способности;
4. формировать элементарные знания о личной гигиене;
5. выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
6. приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
7. воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

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 ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и

усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- 1) формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- 3) развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- 4) развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 5) развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- б) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) 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;
- 4) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 5) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- б) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим

дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Ученик должен **демонстрировать**:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 метров с высокого старта, с.	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину, м.	130	125
К выносливости	Бег 1000 м.	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м.,с.	11.0	11.5

Содержание программного материала состоит из шести разделов:

1. основы знаний о физической культуре;
2. подвижные игры;
3. гимнастика с элементами акробатики;
4. легкоатлетические упражнения;
5. кроссовая подготовка;
6. подвижные игры с элементами баскетбола.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, уроков-зачетов, соревнований и праздников.

Курс обучения состоит из 66 учебных часов в год, 2 раза в неделю.

Примерный годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 1 классов при двухразовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год недель	1	2	3	4
			четверть	четверть	четверть	четверть
			Количество недель в четверть			
	Учебные недели	33	9	7	9	8
1.	Подвижные игры	17	7	2		8
2.	Гимнастика с элементами акробатики	12	-----	12	-----	-----
3.	Лёгкоатлетические упражнения	19	11	-----	-----	8
4.	Лыжная подготовка	18	-----	-----	18	-----
5.	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности. (во время уроков)	4	2	0	1	1
	Всего часов:	66	18	14	18	16

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	№ п/п в четв.	Тема урока	Тип урока	Характеристика основной деятельности ученика	Вид контроля
I – четверть (18 ч.) Лёгкая атлетика 1 ч, подвижные игры 7ч.					
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
1.	1.	«Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	Вводный урок	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	
2.	2	«Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Комбинированный	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	
3.	3	Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	Комбинированный	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Стартовый контроль: бег 30 м.
4.	4	Обычный бег, бег с изменением направления	Комбинированный	Различать разные виды бега, уметь	

		<p>движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи». Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».</p>		<p>менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.</p>	
5.	5	<p>«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	Комбинированный	<p>Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p>	<p>Стартовый контроль: прыжок в длину с места.</p>
6.	6	<p>Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	Комбинированный	<p>Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p>	
7.	7	<p>Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.</p>	Изучение нового материала	<p>Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.</p>	
8.	8	<p>«Совершенствование навыков бега. Медленный бег</p>	Комбинированный	<p>Развитие выносливости, умения</p>	

		до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»		распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	
9	9	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	
10	10	ОРУ.Прыжки в высоту.	Изучение нового материала.		
11	11	ОРУ.Прыжки в высоту.	Изучение нового материала.		
12	12	Игры на основе лёгкой атлетики. Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	Комбинированный		
13	13	Игры на основе лёгкой атлетики.	Комбинированный		
14	14	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).	Вводный	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.	
15	15	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	Комбинированный	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	
16	16	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	Комбинированный	Подготавливать площадки для	

17	17	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала	проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.	
18	18	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.		<p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>	
II – четверть (14ч.) Гимнастика с элементами акробатики – 12ч. Подвижные игры 2ч.					
19	1.	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	Вводный урок	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. Знать правила по технике	

				безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики	
20	2.	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	Изучение нового материала	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	
21	3.	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	Изучение нового материала	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	
22	4.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	
23	5.	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание).
24	6.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении	

		Подвижная игра « Пройди бесшумно».		упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	
25	7.	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	
26	8.	«Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Изучение нового материала	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	
27	9.	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	Изучение нового материала	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	
28	10.	«Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	Комбинированный	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания.	

				Соблюдать правила техники безопасности.	
29	11.	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	Совершенствование	Продemonстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	
30	12	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	
31	13	Игры на основе гимнастики.	Комбинированный		
32	14	«Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	Комбинированный	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продemonстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.	
III – четверть Лыжная подготовка – 18 ч.					
33	1.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.	Изучение нового материала	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.	

		Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Вводный урок	Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.	
34	2.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Изучение нового материала.	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.	
35	3.	Разучивание скользящего шага. Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	Изучение нового материала.		
36	4.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Комбинированный.		
37	5.	Передвижение скользящим шагом.	Комбинированный		
38	6.	Игра «Салки на марше». Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра Передвижение скользящим шагом.	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.	
39	7.	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	Комбинированный		
40	8.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Совершенствование	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при	
41	9.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».			
42	10.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра			
43	11.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра			

44	12.	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».	Изучение нового материала	<p>передвижении и спуске с небольших пологих склонов</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p> <p>Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.</p> <p>Выполнять организующие</p>	
45	13.	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	Комбинированный		
46	14.	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».			
47	15.	Попеременно двухшажный ход. с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».			
48	16.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	Изучение нового материала		
49	17.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный		
50	18.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный		

				команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	
IV – четверть Легкая атлетика – 7ч. Подвижные игры-8ч.					
51	1	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. Техника безопасности по подвижным и спортивным играм.		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
52	2	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.			
53	3	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			
54	4	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.			
55	5	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.			
56	6	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			
57	7	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.			
58	8	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.			
59	9	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	Изучение нового материала.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.	

60	10	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный	Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.	
61	11	Прыжки в длину с разбега.	Совершенствование		
62	12	Прыжки в длину с разбега.			Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега.
63	13	Бег. Метание в цель			
64	14	Бег. Метание на дальность.			Сдача контрольного норматива метание на дальность.
65	15	Бег на выносливость			Сдача контрольного норматива 1000 м без учета времени.
66	16	Бег на выносливость. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.			Сдача контрольного норматива 1000 м без учета времени.

Универсальные учебные действия (УУД)

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<p>-мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p>	<p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метаний мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	<p>- осуществлять анализ выполненных лёгкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по л/а; - выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p>	<p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.</p>

Универсальные учебные действия (УУД)

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<p>- формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;</p> <p>- развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>- умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;</p> <p>- умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	<p>- осмысление, объяснение своего двигательного опыта;</p> <p>- осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений;</p> <p>- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений;</p> <p>- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность,</p> <p>- умение объяснять ошибки при выполнении упражнений;</p> <p>- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>

Универсальные учебные действия (УУД)

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики; 	<ul style="list-style-type: none"> - умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. 	<ul style="list-style-type: none"> -осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> -уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических элементов.

Универсальные учебные действия (УУД)			
Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. 	<ul style="list-style-type: none"> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. 	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выразить творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении.

УУД к разделу Кроссовая подготовка. Подвижные игры

Универсальные учебные действия (УУД)			
Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<ul style="list-style-type: none"> - формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; - развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания 	<ul style="list-style-type: none"> - умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; - умение характеризовать, 	<ul style="list-style-type: none"> - осмысление, объяснение своего двигательного опыта; - осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; - осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений;

и сопереживания чувствам других людей.	выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	упражнений.	- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; - умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
--	--	-------------	--

УУД к разделу Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту.

УУД к разделу Лёгкая атлетика

Универсальные учебные действия (УУД)			
Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
-мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы,	- осуществлять анализ выполненных лёгкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по л/а; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.

	<p>разновидностей бега, метаний мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	<p>с предметами и без.</p>	
--	---	----------------------------	--

Список используемой литературы 1- 4 класс:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. // М.: Просвещение, 2012. - 171с.
2. Физическая культура. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. Учреждений/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011. -64с.
3. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразоват. Учреждений/ В.И.Лях. – 13 – е издание – М.: Просвещение, 2012 – 190с.