

Рассмотрено на заседании  
Предметной комиссии  
предметов

естеств.-матем. цикла

Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Принято на педсовете

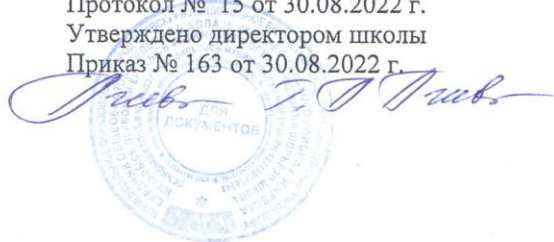
Протокол № 15 от 30.08.2022 г.

Утверждено директором школы

Приказ № 163 от 30.08.2022 г.

Составлено в соответствии с Федеральным  
государственным образовательным  
стандартом начального общего образования

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Рабочая программа

по физической культуре

для учащихся 2а5 класса

Составлена учителем физ. кул  
Категория высшая

ФИО Ильина Е. Д.

г. Ижевск, 2022-2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») разработана для 2 класса общеобразовательной школы на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта начального общего образования и Комплексной программы физического воспитания для учащихся 1-4 классов; В.И.Лях, А.А.Зданевич.

### **Обоснование выбора УМК:**

Физическая культура как учебный предмет в начальной школе имеет большое значение. 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 определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, воспитываются нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, выносливость.

### **Цель и задачи обучения предмету**

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

#### **Задачи обучения:**

- 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 /точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве/ и кондиционных /скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости/ способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие 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 определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений. Содействие развитию психических процессов /представления, памяти, мышления и др./ в ходе двигательной деятельности.

**Общая характеристика учебного процесса: основные технологии, методы, формы обучения и режим занятий.**

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня /физкультминутка, зарядка и т.п/ и второй половины дня /гимнастика, подвижные игры/, внеклассной работой по физической культуре /спортивные секции, группы ОФП/, физкультурно-массовым и спортивными мероприятиями /дни здоровья, спортивные праздники, походы ит.п/ - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа:

□ *с образовательно-познавательной направленностью*

На таких уроках учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала.

□ *образовательно-предметной направленностью*

Такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр.

□ *образовательно-тренировочной направленностью*

Уроки используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. На таких уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной.

Каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах, во время прогулок.

Выполняя программный материал, уроки рекомендуется проводить не только преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект но и в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

На занятиях физической культуры во 2 классах для достижения поставленной цели используются различные **формы проведения уроков**: урок-путешествие, урок-

соревнование, урок-праздник, урок-викторина, урок-сказка, эстафеты, спортивный марафон, спортивный калейдоскоп, игровая лаборатория, историческое путешествие.

**Методы обучения:** метод показа, метод сравнения, метод анализа, целостный и расчлененный метод практического выполнения физических упражнений, предупреждения и исправления ошибок, методы нравственного убеждения, практическое приучения, поощрение и т.д. Методы физического воспитания: повторный, переменный, интервальный, метод прогрессирующего упражнения за счет изменения объема работы. Игровой метод во всех его разновидностях - имитационных, сюжетных, подвижных и спортивных игр. Соревновательный метод.

**Формы организации учебного процесса:** индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

**Формы контроля опорной системы знаний:** наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

**Образовательные технологии:** здоровьесберегающие технологии, технологии организации познавательной деятельности учащихся, технологии воспитательной работы, коррекционные технологии для детей с проблемами в физическом развитии.

**Условия реализации:** наличие спортивного зала, оборудованного спортивным инвентарем, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха. Оборудованная спортивная площадка для проведения уроков на свежем воздухе, наличие ямы для прыжков с разбега, футбольных ворот, ровной открытой местности для занятия бегом.

**Формы и средства контроля:**

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

### **Место предмета в базисном учебном плане.**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 часов, из них в 1 классе – 66ч, а со 2 по 4 классы – 102ч.

### **Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура»**

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

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 классов

направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

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

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

- 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 обучающегося;
- 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.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее 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 учета 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.

#### **Планируемые предметные результаты:**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**К концу второго года обучения ученик научится:**

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**получить возможность научиться:**

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;

- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

**Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		2
<b>1</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>102</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры с элементами(Баскетбола, волейбола, футбола)	Баскетбол-5 Волейбол-17 Футбол- 4
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкоатлетические упражнения	33
1.5	Лыжная подготовка	25

### **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

#### **Физическое совершенствование**

##### *Гимнастика с основами акробатики*

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

##### *Легкая атлетика*

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

##### *Лыжные гонки*

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.



Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

*Подвижные игры*

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

#### **Примечание.**

Третий час физкультуры, в третьей четверти, проводится в спортивном зале, где ученики развивают двигательные способности посредством подвижных игр, а также приобретают умения и навыки спортивной игры волейбол и баскетбол. При неблагоприятных погодных условиях (холодная погода), занятия лыжной подготовкой проводятся в спортивном зале. Применяются упражнения для общей физической подготовки и специальные упражнения лыжника (имитация) и проводятся беседы по основам знаний. Допускается в процессе обучения применение дистанционных технологий.

содержание	№ урока	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности	УУД
<p>Физические упражнения, отличия от естественных движений .Основные физические качества:сила,быстрота,выносливость, Гибкость,равновесие</p>	<p>1.</p>	<p>Т.Б. на уроках физической культуры</p>	<p><b>Описывают</b> технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, объясняют правильность построения в шеренгу и в колонну, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Усваивают</b> основные понятия и термины в построения в шеренгу и колону, в беге и объясняют их назначение.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнений и выполнение строевых команд.</p> <p><b>Включают</b> прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p><b>Выбирают</b> индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега</p>	<p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Предметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>выполнять технические действия из базовых</li> </ul>

			по частоте сердечных сокращений.	видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
Закаливание организма.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	2	Правила личной гигиены, укрепление здоровья средствами закаливания.		
	3	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом		
	4	Построение в шеренгу, колонну		
	5	Различные виды бега		
	6	Обычный бег в чередовании с ходьбой		
	7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	<p><b>Личностные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</li> <li>•развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</li> <li>• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</li> </ul> <p><b>Предметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•овладение умениями организовывать здоровьесберегающую</li> </ul>	<p><b>Закрепляют</b> в играх навыки прыжков.</p> <p><b>Включают</b> прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p><b>Описывают</b> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Применяют</b> беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей</p>
	8	Прыжки: с продвижением вперед, на двух ногах, на одной поочередно.		
	9	Прыжок в длину с места.		
	10	Челночный бег.		
Уметь правильно выполнять основные движения в ходе и в беге;бегать с максимальной скоростью до 60м;выполнять легкоатлетические упражнения;правильно выполнять технику прыжка в длину с места;выполнять основные движения в метании.	11	Эстафеты с бегом на скорость		

			жизнедеятельность); •формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	
Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность	12	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность	<p><b>Личностные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</li> <li>• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</li> <li>• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</li> <li>• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</li> </ul> <p><b>Предметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.</li> <li>• формирование навыка систематического</li> </ul>	<p><b>Описывают</b> технику выполнения метания мяча, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Научатся</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение упражнений.</p> <p><b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
	13	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние		
	14	Бросок набивного мяча /0,5 кг/ двумя руками от груди вперед-вверх		
	15	Бросок набивного мяча /0,5 кг/ снизу вперед-вверх на дальность		

			наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	
Уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности	16	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед	<p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Предметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оказывать посильную помощь и моральную поддержку</li> </ul>	<p><b>Осваивают</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выявляют</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><b>Проявляют</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Объясняют</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Осваивают</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Соблюдают</b> дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Осваивают</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивают</b> физические качества.</p>
Уметь выполнить основные движения с мячом	17	; ведение мяча на месте Остановка в шаге и прыжком Подвижная игра «Передал – садись».		
Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину	18	Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Подвижная игра «Мяч в обруч».		
	19	Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Мяч в обруч».		
	20	Эстафеты с элементами баскетбола		
	21	Эстафеты с элементами баскетбола		
	22	Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Мяч в обруч».		

			<p>сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> </ul> <p>овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	
	23	Подвижные игры на материале баскетбола. Подвижная игра «Мяч соседу»		
	24	Ведение мяча. Подвижная игра «Передал – садись».		
<b>II четверть (24 ч.) Гимнастика. Волейбол.</b>				
	25	Подъема туловища из положения лежа за 30с. Построение в шеренгу и колонну	<p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>• оказывать бескорыстную помощь</li> </ul>	<p><b>Осваивают</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнениях. <b>Различают и выполняют</b> строевые команды <b>Научатся</b> выполнять строевые команды <b>Узнают</b> название основных гимнастических упражнений <b>Выполняют</b> строевые упражнения, упражнения на гибкость и пресс <b>Описывают</b> технику выполнения упр. на гибкость <b>Проявляют</b> качества силы и выносливости при выполнении</p>
	26	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. Повороты кругом		

			<p>своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p><b>Мегапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Предметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> </ul>	<p>тестовых заданий</p> <p><b>Осваивают</b> технику выполнения упр.на гибкость</p> <p><b>Соблюдают</b> правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Осваивают</b> технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивают</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявляют</b> качества силы и координации при выполнении упражнений прикладного характера.</p> <p><b>Соблюдают</b> правила безопасности при выполнении заданий</p>
--	--	--	--	--

			находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	
	27	Упражнения на гибкость. Повороты. Акробатика- перекаты в группировке		
	28	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Строчной шаг прыжки через скакалку		
	29	Развитие силы – подтягивание в висе лежа	<p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;</li> <li>• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,</li> </ul>	<p><b>Усваивают</b> основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение.</p> <p><b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><b>Включают</b> беговые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p><b>Выбирают</b> индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Закрепляют</b> в играх навыки бега.</p> <p><b>Включают</b> беговые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p><b>Описывают</b> технику выполнения беговых, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Применяют</b> беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p>
	30	Наклон вперед не сгибая ног. Акробатика. Кувырок вперед в группировке.		
	31	Висы. Вис на согнутых руках.		
	32	<b>Беседа:</b> «Современные Олимпийские игры». Равновесие-ходьба махами на гимнастической скамье		
	33	Комплекс упражнений с предметами		
	34	Эстафеты с обручами		
	35	Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места		
	36	Развитие силы		
	37	Веселые старты		
Уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности Уметь выполнить основные движения с мячом по волейболу	38	Волейбол. Передачи мяча в парах и над собой.		
	39	Волейбол. Эстафеты с волейбольными мячами		
	40	ОРУ с мячами. Совершенствование передачи и ловли мяча		
	41	Передачи и прием мяча в парах		
	42	Волейбол Совершенствование передачи и прием мяча в парах		
		Совершенствование		



	43	передачи и прием мяча в парах	<p>организации места занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Предметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проходить тестирование челночного бега 3x10м</li> </ul> <p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований</p>	
	44	Эстафеты		
	45	Подвижные игры с элементами волейбола		
	46	Подвижные игры с элементами волейбола		
	47	Веселые старты. Эстафеты.		
	48	Подвижные игры.		

### III четверть (27ч.)

Передвижения на лыжах; попеременно двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем лесенкой	49	Вводный урок. Техника безопасности. Построения и перестроения с лыжами. Прохождение до 1 км.	<p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• организовывать самостоятельную</li> </ul>	<p><b>Моделируют</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p><b>Осваивают</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Выявляют</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><b>Проявляют</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><b>Объясняют</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Осваивают</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проявляют</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Соблюдают</b> правила безопасности выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p>
	50	Спуски и подъемы.		
	51	Подвижные игры на лыжах.		
	52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.		
	53	Прохождение до 1 км. Подвижные игры на лыжах.		
	54	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками		
	55	Обучение попеременно двухшажному ходу. Спуск в низкой стойке		
	56	Подъем скользящим шагом. Игры на склоне		
	57	Мини-баскетбол. Беседа: Плавание и ее виды.		
	58	Скользкий шаг с палками. Повороты с переступанием		
	59	Веселые старты с лыжами		
	60	Скользкий шаг. Спуски в различных стойках		
	61	Спуски в различных склонах.		
	62	Пионербол. Беседа: Закаливания и правила проведения закаливающих процедур		

	63	Передвижения до 1 км. Учет по технике подъёма и спуска со склона.	<p>деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Предметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> </ul>	<p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток</p>
	64	Передвижения до 1 км. Задания на склоне – стойка лыжника		
	65	Подвижные игры с мячами		
	66	Передвижения до 1 км. Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков.		
	67	Спуски на склоне – равновесие.		
.знания о физической культуре(1ч)				
Зарождение Олимпийских игр	68	Беседа: История возникновения Олимпийских игр		
Способы физкультурной деятельности(1ч)				
Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)	69	Беседа: Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.		
	70	Мини-баскетбол		
Передвижения на лыжах;	71	Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков. Учить подъему лесенкой.		
	72	Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков.		
	73	Эстафеты на лыжах		
	74	Совершенствование техники подъёма и спуска со склона.		
	75	Учить подъему елочкой. Подвижные игры на лыжах		
	76	Веселые старты на лыжах. Совершенствование подъему елочкой		
	77	Совершенствование подъему елочкой. Эстафеты		

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнять технические действия из базовых видов спорта.</li> </ul>	
--	--	--	--	--

#### IV четверть (27ч)

	78	Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приемы. Подвижная игра	<b>Личностные результаты:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;</li> <li>• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>• оказывать бескорыстную помощь</li> </ul>	<b>Усваивают</b> основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений. <b>Включают</b> прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. <b>Выбирают</b> индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. <b>Закрепляют</b> в играх навыки прыжков. <b>Включают</b> прыжковые упражнения в различные формы
	79	Обучения передачи мяча сверху. Эстафеты с мячами		
	80	Эстафеты с волейбольными мячами		
Уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности	81	Развитие силы. Прием снизу после подачи. Подвижные игры с элементами волейбола. Двусторонняя игра		
	82	Подвижные игры с элементами волейбола.		
Уметь выполнить основные движения с мячом	83	Передача мяча в парах, тройках.		
	84	Нижняя передача. Подвижные игры		
	85	Круговая тренировка.		
	86	Двусторонняя игра		
	87	ОРУ у гимнастической стенки. Развитие выносливости		

	88	Спец.беговые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон	<p>своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Предметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</li> </ul>	<p>занятий по физической культуре.</p> <p><b>Описывают</b> технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Применяют</b> беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p>
	89	Спринтерский бег. Подвижная игра		
	90	Совершенствование прыжка в длину с разбега		
	91	Метание мяча на дальность.		
	92	Упражнения с набивными мячами.		
	93	Бег до 5 мин. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»		
	94	Метание мяча на дальность и в цель		
	95	Челночный бег 3 по 10. Прыжок в длину с места		
	96	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись		
	97	Тестирования бега на 60м с высокого старта		
	98	Бег на 1500м		
<b>Подвижные игры с элементами футбола (4)</b>				
Уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности	99	Вводный урок. Техника безопасности. Подвижные игры с элементами футбола.	<p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проявлять положительные качества личности и</li> </ul>	<p><b>Осваивают</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p>
Уметь выполнить		удар по неподвижному		

основные движения с мячом	100	и катящемуся мячу. Веселые старты	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	<b>Выявляют</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
	101	Остановка и ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> </ul>	троту и ловкость во время подвижных игр.
	102	Подвижные игры на материале футбола.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Предметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>• организовывать и проводить со</li> </ul>	<p><b>Объясняют</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Осваивают</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Соблюдают</b> дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Осваивают</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивают</b> физические качества</p>

			сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	
--	--	--	---	--

### Список литературы

#### Обязательная литература:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1- 4 классы»,  
В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2012

#### Дополнительная литература:

1. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы»,  
Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев,  
С.Б.Киселева; -Волгоград: «Учитель»,2008
3. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва:  
«ВАКО»,2007.
4. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва:  
«ВАКО»,2009.
5. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград:  
«Учитель»,2008.
6. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ  
Сфера»,2005.

### Контрольные материалы

1. Что значит «физическая культура»?
2. История первых Олимпийских игр?
3. Эмблема и девиз Олимпийских игр?
4. Правила пользования закаливающих процедур?
5. Рассказать о правилах поведения на уроках физической культуры?
6. Причина травматизма на уроках физической культуры и правила его предупреждения?
7. Что такое гибкость?
8. Что такое быстрота?
9. Что такое сила?
10. Что такое координация?