

государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр»
села Александровка муниципального района Кинель – Черкасский Самарской области

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБОУ СОШ «Оп» с. Александровка

Н.А.Егорова

Приказ № 114-ор от « 31 » августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

1-4 классы

(базовый уровень)

Срок реализации: 4 года

СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Должность: учитель физической культуры

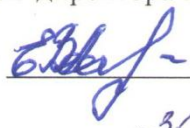
Шпилев Вячеслав Анатольевич

«СОГЛАСОВАНО»

СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Заместитель директора по учебной работе

Протокол № 1 от « 30 » августа 2018 г.

 Е.А. Волынкина
« 30 » августа 2018 г

Председатель ШМО

 :
И.В.Милешина

Учебно-методический комплект 1 класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	«Физическая культура 1-2 класс» учебник для общеобразовательных учреждений.	В. И. Лях, А. А. Зданевич	2017	Москва: «Просвещение»
Рабочая тетрадь (на печатной основе)	-//-	-//-	-//-	-//-
Тетрадь для контрольных работ (на печатной основе)	-//-	-//-	-//-	-//-
Атлас	-//-	-//-	-//-	-//-
Контурная карта	-//-	-//-	-//-	-//-
Другое	-//-	-//-	-//-	-//-

Учебно-методический комплект 2 класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	«Физическая культура 1-2 класс» учебник для общеобразовательных учреждений.	В. И. Лях, А. А. Зданевич	2017	Москва: «Просвещение»
Рабочая тетрадь (на печатной основе)	-//-	-//-	-//-	-//-
Тетрадь для контрольных работ (на печатной основе)	-//-	-//-	-//-	-//-
Атлас	-//-	-//-	-//-	-//-
Контурная карта	-//-	-//-	-//-	-//-
Другое	-//-	-//-	-//-	-//-

Учебно-методический комплект 3 класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	«Физическая культура 3-4 класс» учебник для общеобразовательных учреждений.	В. И. Лях, А. А. Зданевич	2017	Москва: «Просвещение»
Рабочая тетрадь (на печатной основе)	-//-	-//-	-//-	-//-
Тетрадь для контрольных работ (на печатной основе)	-//-	-//-	-//-	-//-
Атлас	-//-	-//-	-//-	-//-
Контурная карта	-//-	-//-	-//-	-//-
Другое	-//-	-//-	-//-	-//-

Учебно-методический комплект 4 класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	«Физическая культура 3-4 класс» учебник для общеобразовательных учреждений.	В. И. Лях, А. А. Зданевич	2017	Москва: «Просвещение»
Рабочая тетрадь (на печатной основе)	-//-	-//-	-//-	-//-
Тетрадь для контрольных работ (на печатной основе)	-//-	-//-	-//-	-//-
Атлас	-//-	-//-	-//-	-//-
Контурная карта	-//-	-//-	-//-	-//-
Другое	-//-	-//-	-//-	-//-

Место дисциплины в учебном плане

Предметная область	Предмет	Количество часов в неделю			
	Класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
«Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»	«Физическая культура»	Обязательная часть (федеральный компонент)			
		3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
		Часть, формируемая участниками образовательных отношений (региональный компонент и компонент образовательного учреждения)			
		-//-	-//-	-//-	-//-
Всего:		405 часов			
Итого:		99 часов	102 часа	102 часа	102 часа
Административных контрольных работ:		-//-	-//-	-//-	-//-
Контрольных работ:		-//-	-//-	-//-	-//-
Творческих работ (сочинений/изложений):		-//-	-//-	-//-	-//-
Лабораторных работ:		-//-	-//-	-//-	-//-
Практических работ:		-//-	-//-	-//-	-//-

Тематическое планирование

1 КЛАСС

№	Название раздела (темы)	Основное содержание	Количество часов
1.	Легкая атлетика	Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену	21
2.	Спортивные игры	На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».	12
3.	Подвижные игры и эстафеты	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».	46
4.	Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.	20

		Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)	
	Итого:		99

2 КЛАСС

№	Название раздела (темы)	Основное содержание	Количество часов
1.	Легкая атлетика	Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка».	27
2.	Спортивные игры	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол. Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.	20

3.	Подвижные игры и эстафеты	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».	33
4.	Гимнастика с элементами акробатики	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор». Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня, бревно. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».	22
	Итого:		102

3 КЛАСС

№	Название раздела (темы)	Основное содержание	Количество часов
1.	Легкая атлетика	Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка».	27
2.	Спортивные игры	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол. Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.	20
3.	Подвижные игры и эстафеты	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро	33

		по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».	
4.	Гимнастика с элементами акробатики	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор». Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня, бревно. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».	22
	Итого:		102

4 КЛАСС

№	Название раздела (темы)	Основное содержание	Количество часов
1.	Легкая атлетика	Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Чередование бега и ходьбы (<i>бег - 80 м, ходьба -100 м</i>). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (<i>30 м</i>), (<i>60 м</i>). Старты из различных и.п. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Кросс (<i>1 км</i>) по пересеченной местности. Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки». Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра Бросок набивного мяча. Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».	27
2.	Спортивные игры	<i>Подвижные игры на основе баскетбола.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка». <i>Подвижные игры на основе футбола.</i> Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол	31
3.	Подвижные игры и эстафеты	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты»,	20

		«Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».	
4.	Гимнастика с элементами акробатики	<i>Акробатические упражнения.</i> Перекаты в группировке. Кувырок вперед 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа. Кувырок назад. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня». <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Переноска партнера в парах. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».	24
	Итого:		102

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

1 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		Личностные	Предметные	Метапредметные
1	Легкая атлетика	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	<u>Ученик научится:</u> - выполнять бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. - выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. - выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. - выполнять технику высокого старта и финиша. - выполнять высокий старт с последующим ускорением. <u>Ученик получит возможность научиться:</u> - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	<u>Регулятивные:</u> Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка). Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться <u>Познавательные:</u> Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. <u>Коммуникативные:</u> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
2	Спортивные игры	Проявлять быстроту и	<u>Ученик научится:</u>	<u>Регулятивные:</u>

		ловкость во время подвижных игр. Осваивать технические действия основ спортивных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. <u>Ученик получит возможность научиться:</u> -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -выполнять игровые ситуации в баскетболе и футболе; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. <u>Познавательные:</u> Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. <u>Коммуникативные:</u> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
3	Подвижные игры и эстафеты	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр	<u>Ученик научится:</u> -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его	<u>Регулятивные:</u> Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

		и безопасность. Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели <u>Ученик получит возможность научиться:</u> -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. <u>Познавательные:</u> Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. <u>Коммуникативные:</u> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
4	Гимнастика с элементами акробатики	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	<u>Ученик научится:</u> -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием	<u>Регулятивные:</u> Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

		Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	качеств личности и профилактикой вредных привычек; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели <u>Ученик получит возможность научиться:</u> -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. <u>Познавательные:</u> Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. <u>Коммуникативные:</u> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
--	--	---	--	---

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		Личностные	Предметные	Метапредметные
1	Легкая атлетика	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	<u>Ученик научится:</u> - выполнять бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. - выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. - выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. - выполнять технику высокого старта и финиша. - выполнять высокий старт с последующим ускорением. <u>Ученик получит возможность научиться:</u> - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	<u>Регулятивные:</u> Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка). Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться <u>Познавательные:</u> Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. <u>Коммуникативные:</u> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
2	Спортивные игры	Проявлять быстроту и ловкость во время	<u>Ученик научится:</u> - отбирать и выполнять комплексы	<u>Регулятивные:</u> Самостоятельно определять цели обучения, ставить

		подвижных игр. Осваивать технические действия основ спортивных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. <u>Ученик получит возможность научиться:</u> -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -выполнять игровые ситуации в баскетболе и футболе; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. <u>Познавательные:</u> Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. <u>Коммуникативные:</u> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
3	Подвижные игры и эстафеты	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	<u>Ученик научится:</u> -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным	<u>Регулятивные:</u> Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной

		Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели <u>Ученик получит возможность научиться:</u> -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. <u>Познавательные:</u> Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. <u>Коммуникативные:</u> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
4	Гимнастика с элементами акробатики	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Уметь определять	<u>Ученик научится:</u> -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой	<u>Регулятивные:</u> Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку,

		пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	вредных привычек; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели <u>Ученик получит возможность научиться:</u> -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. <u>Познавательные:</u> Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. <u>Коммуникативные:</u> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
--	--	--	---	--

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		Личностные	Предметные	Метапредметные
1	Легкая атлетика	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	<u>Ученик научится:</u> - выполнять бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. - выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. - выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. - выполнять технику высокого старта и финиша. - выполнять высокий старт с последующим ускорением. <u>Ученик получит возможность научиться:</u> - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	<u>Регулятивные:</u> Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка). Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться <u>Познавательные:</u> Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. <u>Коммуникативные:</u> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
2	Спортивные игры	Проявлять быстроту и ловкость во время	<u>Ученик научится:</u> - отбирать и выполнять комплексы	<u>Регулятивные:</u> Самостоятельно определять цели обучения, ставить

		подвижных игр. Осваивать технические действия основ спортивных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. <u>Ученик получит возможность научиться:</u> -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -выполнять игровые ситуации в баскетболе и футболе; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. <u>Познавательные:</u> Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. <u>Коммуникативные:</u> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
3	Подвижные игры и эстафеты	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	<u>Ученик научится:</u> -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным	<u>Регулятивные:</u> Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной

		Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели <u>Ученик получит возможность научиться:</u> -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. <u>Познавательные:</u> Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. <u>Коммуникативные:</u> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
4	Гимнастика с элементами акробатики	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Уметь определять	<u>Ученик научится:</u> -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой	<u>Регулятивные:</u> Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку,

		пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	вредных привычек; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели <u>Ученик получит возможность научиться:</u> -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. <u>Познавательные:</u> Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. <u>Коммуникативные:</u> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
--	--	--	---	--

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		Личностные	Предметные	Метапредметные
1	Легкая атлетика	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	<u>Ученик научится:</u> - выполнять бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. - выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. - выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. - выполнять технику высокого старта и финиша. - выполнять высокий старт с последующим ускорением. <u>Ученик получит возможность научиться:</u> - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	<u>Регулятивные:</u> Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка). Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться <u>Познавательные:</u> Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. <u>Коммуникативные:</u> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
2	Спортивные игры	Проявлять быстроту и ловкость во время	<u>Ученик научится:</u> - отбирать и выполнять комплексы	<u>Регулятивные:</u> Самостоятельно определять цели обучения, ставить

		подвижных игр. Осваивать технические действия основ спортивных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. <u>Ученик получит возможность научиться:</u> -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -выполнять игровые ситуации в баскетболе и футболе; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. <u>Познавательные:</u> Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. <u>Коммуникативные:</u> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
3	Подвижные игры и эстафеты	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	<u>Ученик научится:</u> -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным	<u>Регулятивные:</u> Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной

		Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели <u>Ученик получит возможность научиться:</u> -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. <u>Познавательные:</u> Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. <u>Коммуникативные:</u> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
4	Гимнастика с элементами акробатики	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Уметь определять	<u>Ученик научится:</u> -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой	<u>Регулятивные:</u> Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку,

		пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	вредных привычек; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели <u>Ученик получит возможность научиться:</u> -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. <u>Познавательные:</u> Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. <u>Коммуникативные:</u> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
--	--	--	---	--

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
Нормы оценивания
Критерии оценивания по физической культуре

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
-----	--

4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.