

Рабочая программа для 1 класса разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основе авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура 1-4 классы» и обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1 класс, автор А.П. Матвеева: М.; Просвещение 2011г.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы

1	Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ) с изменениями и дополнениями
2	Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».
3	Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
4	Приказ Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643);
5	Приказ Минобрнауки Ростовской области от 03.06.2010 № 472 «О введении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в образовательных учреждениях Ростовской области»;
6	Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
7	Письмо Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»;

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения: физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности, внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические походы) – 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 разработке рабочей программы учитывались регионально-национальные и этнокультурные особенности школы. Исходя из климатогеографических особенностей региона и материально-технической оснащённости школы, из программы исключена тема: «Лыжная подготовка» и увеличено количество часов на кроссовую подготовку, подвижные игры и гимнастику.

В соответствии с действующим в ОУ учебным планом рабочая программа в 1 классе предусматривает базовый уровень обучения при 3 часах в неделю.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

По окончании 1 класса могут быть достигнуты определенные результаты:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как систему разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- характеризовать причины и этапы возникновения физической культуры формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их влияние на организм и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и становления современного Олимпийского движения и великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, подвижные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, ручной мяч, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Система оценки планируемых результатов

Система оценивания планируемых результатов по физической культуре в 1 классе исключает систему (бального) оценивания. Предполагает включение учащихся в контрольно-оценочную деятельность с тем, чтобы они приобретали навыки и привычку к самооценке и самоанализу (рефлексии).

В течение первого полугодия первого года обучения контрольные работы и контрольные упражнения не проводятся.

Контрольные упражнения для 1 класса

Оценка уровня Упражнения	Девочки			Мальчики		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе на высокой / низкой перекладине, раз	3/11	2/9	1/8	4/10	3/8	2/6
Кросс 1км, мин, с	Без учета времени					
Бег 30 м, с	9.8	10.2	10.4	10.4	10.8	11.2
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

Беговая подготовка 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», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковая подготовка Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель». Развитие скоростно-силовых способностей

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола 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.

Гимнастика с основами акробатики

Движения и передвижения строем Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо,

налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без них. Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!» Перешагивание через мячи
Акробатика (бч) Группировка. Перекаты в группировке. 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. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползунь». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.

Снарядная гимнастика Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры», «Запдня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Прикладная гимнастика Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине. Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки». Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1 класс

№ п/п	Темы разделов	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика	УУД
1.	<p>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)</p>	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Причины и этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть</p>	<p><i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Выявлять</i> различие в основных способах передвижения человека. <i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. <i>Анализировать</i> причины возникновения физической культуры <i>Различать</i> упражнения по воздействию на различные группы мышц <i>Давать характеристику</i> основных физических качеств</p>	<p>Личностные УУД Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять и соблюдать правила ТБ, уметь показать технику выполнения физических упражнений</p>
2.	<p>Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)</p>	<p>Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища</p>	<p><i>Составлять</i> индивидуальный режим дня. <i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для физкультминуток. <i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Контролировать</i> осанку в течение дня</p>	<p>Личностные УУД Развитие мотивов УД и формирование личностного смысла учения Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений</p>

№ п/п	Темы разделов	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика	УУД
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (90ч)				
3.	ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <i>Осваивать</i> умения контролировать величину нагрузки по ЧСС.	<i>Коммуникативные:</i> вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (87ч)				
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)				
4.	<i>Движения и передвижения строем (5ч)</i>	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Инструктаж по ТБ. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	<i>Выполнять</i> строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	<i>Коммуникативные:</i> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <i>Регулятивные:</i> формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч (Всего 27)				
5.	<i>Беговая под-</i>	Инструктаж по ТБ. Ходьба на нос-	<i>Выполнять</i> основные движения в ходьбе	<i>Личностные УУД</i> Развитие мотивов учеб-

№ п/п	Темы разделов	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика	УУД
6.	Прыжковая подготовка (4ч)	<p>Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»</p> <p>Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»</p> <p>Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. ОРУ.</p>	<p>Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>	<p>ной деятельности и формирование личностного смысла учения</p> <p>Коммуникативные: Формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности. Уметь показать технику выполнения</p>

№ п/п	Темы разделов	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика	УУД
7.	Броски большого, метания малого мяча (3ч)	Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей	Демонстрировать выполнение основных движений в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель Описывать технику бросков и метаний Осваивать технику бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний	упражнений, пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать финальное усилие. Выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель; уметь демонстрировать финальное усилие, технику метания мяча в цель. Демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (33ч)				
Подвижные игры (12ч)				

№ п/п	Темы разделов	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика	УУД
8.	<i>Подвижные игры (12ч)</i>	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». «Класс, смирно!», «Октябрята». «Метко в цель», «Погрузка арбузов». «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». «Волк во рву», «Посадка картошки». «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». «Лисы и куры», «Точный расчет». «Удочка», «Компас». ОРУ Эстафеты.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время учебной и игровой деятельности. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Развивать физические качества.	Личностные УУД Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве Коммуникативные: Слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: Знать технику безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, Уметь объяснять основные правила игры и выполнять эстафеты с элементами спортивных игр.
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)				
9.	<i>Акробатика (6ч)</i>	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Название основных гимнастических	Выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучи-	Личностные УУД Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, Развитие

№ п/п	Темы разделов	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика	УУД
		<p>снарядов. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев.</p> <p>Стойка на лопатках. Ранее изученная акробатическая комбинация.</p>	<p>ваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>	<p>умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре Коммуникативные: Уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и условиями коммуникации. устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: Знать технику безопасности на занятиях по гимнастике. Уметь выполнять, объяснять и демонстрировать акробатические упражнения, Уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строе-</p>
10.	Снарядная гимнастика (7ч)	<p>Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.</p> <p>Гимнастическая комбинация на низкой перекладине</p>	<p>Демонстрировать лазание по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>	<p>уставлять рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: Знать технику безопасности на занятиях по гимнастике. Уметь выполнять, объяснять и демонстрировать акробатические упражнения, Уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строе-</p>

№ п/п	Темы разделов	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика	УУД
11.	Прикладная гимнастика (9ч)	Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Перелазание через коня, горку матов. Передвижение в вися по гимнастической перекладине Подтягивание в вися на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом Гимнастическая полоса препятствий.	<i>Демонстрировать</i> упражнения прикладной направленности. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности и универсальные умения по взаимодействию в парах и группах <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	вые упражнения, упражнения на гимнастическом бревне.
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (33ч)				

№ п/п	Темы разделов	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика	УУД
12.	<i>Подвижные игры на основе баскетбола (21ч)</i>	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.	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время учебной и игровой деятельности. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Развивать физические качества.</p>	<p>Личностные УУД Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p> <p>Коммуникативные: Уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и условиями коммуникации. Сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. Обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p>Регулятивные: Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Формировать умение видеть указанную</p>

№ п/п	Темы разделов	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика	УУД
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (13ч)				
13.	Беговая подготовка (7 ч)	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Челночный бег 4х9м. Подвижная игра «День и ночь». Кросс 1 км. 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом на местности.	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	Личностные УУД Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре Коммуникативные: Формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. Обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: Формировать умение адек-
14.	Прыжковая подготовка (3ч)	Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега	Осваивать технику прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений	

№ п/п	Темы разделов	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика	УУД
15.	Броски большого, метания малого мяча (3ч)	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу Метание малого мяча в вертикальную цель Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние	Основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого набивного мяча. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.	вательно понимать оценку взрослого и сверстников. Формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности. Уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать финальное усилие. Выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель; уметь демонстрировать финальное усилие, технику метания мяча в цель. Демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом