

Рабочая программа для 2 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» 2 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. 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 во 2 классе предусматривает базовый уровень обучения при 3 часах в неделю.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

По окончании 2 класса должны 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 явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность 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;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, 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, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- 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 в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- 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 во 2 классе предполагает включение учащихся в контрольно-оценочную деятельность с тем, чтобы они приобретали навыки и привычку к самооценке и самоанализу (рефлексии). Критерии оценивания и алгоритм выставления отметки заранее известны и педагогам и учащимся.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, учитываются при определении итоговой оценки по предмету. Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я о т м е т к а выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за триместр, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

Знания. При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие **м е т о д ы**: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала;	За ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании мате-	За незнание материала программы

логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта		риала, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте	
--	--	--	--

Техника владения двигательными умениями и навыками. Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, в надлежащем ритме.	При выполнении обучающий действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено две и более грубых ошибок

Уровень физической подготовленности учащихся. При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп роста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, высокий рост обучающегося в показателях и сохранение стабильно высокого уровня физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и отсутствием роста	Резкое снижение показателей физической подготовленности

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, подвижным играм, футболу, мини-футболу – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные trimestры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Контрольные упражнения

Техника владения двигательными умениями и навыками.

1. Акробатическая комбинация
2. Опорный прыжок через гимнастического козла
3. Ведение баскетбольного мяча, 18 метров.

Уровень физической подготовленности

Упражнения	Оценки	Девочки			Мальчики		
		5	4	3	5	4	3
Кросс 1км, мин, с		Без учета времени					
Бег 30 м, с		9.8	10.2	10.4	10.4	10.8	11.2
Подтягивание в висе на низкой и высокой перекладине, раз		3/11	2/8	1/6	4/10	3/7	2/5
Прыжок в длину с места, см		118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Метание малого мяча на дальность с места, м		21	17	14	15	13	10
Броски в баскетбольное кольцо с места с 1м от щита, раз		3	2	1	3	2	1

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Раздел 1. Знания о физической культуре (5ч)

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (4ч)

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

Раздел 3. Физическое совершенствование (90ч)

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность (87ч)

Легкая атлетика (27ч) Беговая подготовка (14ч) Равномерный медленный бег 8 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег в заданном коридоре. Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м). Специально-беговые упражнения.

Челночный бег. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Бег 1 км без учета времени. Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковая подготовка (7ч) Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча (6ч) Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит».

Подвижные и спортивные игры (36ч)

Подвижные игры (12ч) Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола (24ч)

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень, щит, кольцо). Ведение на месте правой (левой) рукой. Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

Гимнастика с основами акробатики (27ч)

Движения и передвижения строем (3ч) Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроевание из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

Акробатика (9ч) 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». Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (8ч) Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Лазание по канату. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Прикладная гимнастика (7ч) 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».

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2 класс

Кол-во часов	Наименование разделов и тем	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика	УУД
5	Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	Физическая культура как часть общей культуры личности. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости Характеристика основных физических качеств: гибкости и равновесия.	<i>Раскрывать</i> связь физической культуры с общей культурой <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	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, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения физических упражнений
4	Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела. Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.	<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	Личностные УУД Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения Коммуникативные: уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений

Кол-во часов	Наименование разделов и тем	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика	УУД
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)				
3	ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, 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.	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей. Познавательные: уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч)				
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14ч)				
7	Беговая подготовка	Инструктаж по ТБ Равномерный медленный бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег с ускорением. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	<i>Демонстрировать</i> основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. <i>Преодолевать</i> простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать</i> технику бега различными способами <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила ТБ при	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 фи-

Кол-во часов	Наименование разделов и тем	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика	УУД
			выполнении беговых упражнений.	зической культурой.
4	Прыжковая подготовка	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега. 3-5 шагов. Прыжок с высоты (<i>до 40 см</i>). Развитие скоростных и координационных способностей	Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. 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.	Сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. 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.
3	Броски большого, метания малого мяча	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи 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	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
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)				

Кол-во часов	Наименование разделов и тем	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика	УУД
12	Подвижные игры	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки». «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». «Веребочка под ногами», «Вызов номера». «Западня», «Конники-спортсмены». «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<p>Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	<p>Личностные УУД</p> <p>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</p> <p>Коммуникативные: Уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.</p> <p>Регулятивные: Формировать умение понимать оценку взрослого и сверстников. Формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p>Познавательные: Знать технику безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, Уметь объяснять основные правила игры и выполнять эстафеты с элементами спортивных игр.</p>
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)				
3	Движения и передвижения строем	Инструктаж по ТБ Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	<p>Выполнять строевые команды</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</p> <p>Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p>	<p>Личностные УУД</p> <p>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</p>

Кол-во часов	Наименование разделов и тем	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика	УУД
9	Акробатика	<p>Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке из упора, лежа на животе, стоя на коленях. Название основных гимнастических снарядов</p> <p>Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев.</p> <p>Стойка на лопатках</p> <p>Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.</p> <p>Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.</p> <p>.Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.</p>	<p>Выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p> <p>Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>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.</p> <p>устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. Обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.</p> <p>Уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p>Уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Формировать умение видеть указанную</p>
8	Снарядная гимнастика	<p>Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.</p> <p>Подтягивания в висе.</p> <p>Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по каната, по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Переле-</p>	<p>Осваивать технику лазания по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p>	<p>Уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p>Уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Формировать умение видеть указанную</p>

Кол-во часов	Наименование разделов и тем	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика	УУД
		зание через коня, бревно Комбинация на бревне. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций	ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: Знать технику безопасности на занятиях по гимнастике.
7	Прикладная гимнастика	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Гимнастическая полоса препятствий.	<i>Демонстрировать</i> лазание по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Уметь выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперед и назад, демонстрировать акробатические упражнения, объяснять и демонстрировать технику выполнения кувырка вперед и назад, выполнять упражнения в простом висе, проходить гимнастическую полосу препятствий. Уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения, упражнения на гимнастическом бревне.
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)				
Подвижные игры на основе баскетбола (24ч)				
24	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении правой (<i>левой</i>) рукой.. Броски в цель (<i>щит, кольцо, мишень</i>). Игра в мини-баскетбол.	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время учебной и игровой деятельности.	Личностные УУД Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при

Кол-во часов	Наименование разделов и тем	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика	УУД
			<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>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.</p> <p>Развивать физические качества.</p>	<p>выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p> <p>Коммуникативные: Сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. Обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные: Формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями.</p> <p>Познавательные: Знать и выполнять ТБ на занятиях по спортивным и подвижным играм. Уметь играть в подвижные игры по правилам, выполнять тактические действия, объяснять основные правила игры, самостоятельно корректировать технику выполнения изученных упражнений, знать терминологию</p>

Кол-во часов	Наименование разделов и тем	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика	УУД
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч				
7	Беговая подготовка	Челночный бег. Скоростной бег на 30 и 60 метров. Равномерный бег на средние. Кросс 1 км без учета времени. Эстафетный бег.	<p>Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>	<p>Личностные УУД</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p> <p>Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний</p> <p>Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p> <p>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.</p> <p>Регулятивные: Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p>Познавательные: Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности. Уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, пробегать дистанцию в равномерном темпе, де-</p>
3	Прыжковая подготовка	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	<p>Выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>	<p>Регулятивные: Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p>Познавательные: Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности. Уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, пробегать дистанцию в равномерном темпе, де-</p>

Кол-во часов	Наименование разделов и тем	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности ученика	УУД
3	Броски большого, метания малого мяча	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель или мишень (2 x2 м) с расстояния в 4—5 м. Метание малого мяча. Метание малого мяча на дальность с места. Метание набивного мяча. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Уметь: правильно выполнять основные движения 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 координации при выполнении бросков и метаний	монстрировать 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