

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 315
Пушкинского района Санкт-Петербурга

Принято

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 315 Пушкинского района
Санкт-Петербурга

Протокол от «29» августа 2019 г. № 10

«Согласовано»

методическим объединением
учителей начальной школы

Протокол от «28» августа 2019 г. № 1

Утверждаю

Приказ от «30» августа 2019 г. № 21

Директор  А.А. Миренко

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 / 
«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре, 26 класс, уровень базовый,

срок реализации 1 год

Составитель:

учитель физкультуры: Ибрагимова Е.Г.

Категория: I

Санкт-Петербург, Павловск

2019 – 2020 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2 классов разработана на основе:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом МО РФ от 06.10.2009г. № 373
3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010г №1241 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования».
4. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
5. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253;
6. Календарного учебного графика ГБОУ школы № 315 Пушкинского района Санкт - Петербурга на 2018-2019 учебный год;
7. Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 315 Пушкинского района Санкт – Петербурга;
8. Учебного плана ГБОУ школы № 315 Пушкинского района Санкт – Петербурга;
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / Авт.-сост.: В.И. Лях, А.А. Зданевич.-5-е изд.-М.: Просвещение, 2012.-128 с.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения -- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), 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 слеты и 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.

Цель учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать

ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, а главное, обучающийся должны получать знания, т. е. понимать, например, принципы составления разминок (подбор упражнений, учет направленности разминки, дозировка и т. п.), технику выполнения тех или иных упражнений и элементов.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей:

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Образовательная область – «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Место предмета в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» изучается в 2 классе из расчета 3 часа в неделю: 102 часа в год.

Используемый учебно – методический комплект.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / Авт.-сост.: В.И. Лях, А.А. Зданевич-5-е изд.-М.: Просвещение, 2012-128 с.
2. Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура 1-4 классы» Авт.: В.И. Лях. Изд.- М. «Просвещение» 2014

Дополнительная литература и интернет – ресурсы для учителя:

1. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации/ под общ. ред. Е. В. Поповой. – СПб: АППО, 2012. -182 с.
2. Гуревич И.А. физическая культура и здоровья. 300 соревновательно - игровых заданий. Учебно-методическое пособие. М.: Высшая школа, 2011-349 с.
3. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя- М.: Просвещение, 2012-144 с.
4. Издательский дом « 1 сентября» <http://www.1septembr.ru>
5. Издательский дом «Советский спорт» <http://www.sovsportizdat.ru>
6. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» <http://lid.sportedu.ru/press/tpfk/>
7. Журнал «Физическая культура в школе» www.shkola-press.ru

Дополнительная литература и интернет – ресурсы для обучающихся:

1. Твой Олимпийский учебник: учеб, пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. -23-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2011-152с.
2. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура»

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.
- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- организовывать занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы его улучшения.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися

содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- изложение фактов истории развития физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела), развитие основных физических качеств;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять двигательные действия, анализировать и находить ошибки, их исправлять.

Планируемые результаты освоения учебного предмета описаны в соответствии с ПООП и ОП образовательной организации

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Обучающийся научится:

- Понимать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации;
- Характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности профилактикой вредных привычек;
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их на занятиях физическими упражнениями, выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями, 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 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 укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физической) деятельности

Обучающийся научится:

- Использовать занятия физической культуры, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной 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;
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;

- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся научиться:

- Вести дневник самоконтроля по физкультурной деятельности, включать в него данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся научиться:

- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой 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 прыжка (в высоту и длину);
- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы;
- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры, волейбол, баскетбол в условиях учебной деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся научиться:

- Выполнять комплексы упражнений физической культуры;
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Формами контроля, качества усвоения содержания учебных программ обучающихся являются:

Предварительный контроль имеет целью определение исходного состояния объекта управления. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль проводится на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Он реализуется в виде поурочного контроля

Оперативный, или периодический, контроль — это такая разновидность контрольной деятельности учителя, которая нацелена на обеспечение промежуточных целей и задач функционирования процесса обучения на отдельных этапах управленческих микроциклов, т. е. учебного года.

Задачи оперативного контроля:

- выявить характер усвоения учащимися отдельных разделов программы: гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол и др.), плавания, лыжной подготовки и др.;
- определить характер воздействия учебного процесса на сдвиги в уровнях физического развития и физической подготовленности;
- определить подготовленность учащихся к выполнению норм и требований программы.

Контрольная деятельность может быть реализована во фронтальной, групповой, индивидуальной, комбинированной форме и самоконтроле.

Фронтальная форма рекомендуется в тех случаях, когда контролю подлежит сравнительно небольшой по объему материал. К примеру, в водной или заключительной части урока учитель решил определить формирование знаний по тем или иным темам.

Групповая форма контроля используется в тех случаях, когда на уроке решаются 2 — 3 педагогические задачи и учащиеся организованы по группам.

Индивидуальная форма контроля применяется для более глубокого выявления уровня подготовленности учащихся, их знаний, умений, навыков, количественных показателей. В этих целях используют вызов - опрос или организуют деятельность учащихся в индивидуально-групповой форме.

Самоконтроль учащихся обеспечивает внутреннюю обратную связь в учебном процессе, получение учащимися информации о правильности решения двигательной задачи, о усвоении знаний, умений и навыков, о трудностях и недостатках.

Формы контроля, указанные в программе, соответствуют Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, индивидуальном учете результатов освоения учениками образовательных программ в ГБОУ школе № 315 Пушкинского района Санкт-Петербурга.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в виде отметки по 5-ти балльной системе (минимальный балл — 1, максимальный балл - 5).

Текущий контроль осуществляется в следующих формах:

- проведении проверки знаний с выставлением, обучающимся индивидуальных текущих отметок успеваемости по результатам выполнения работ;
- выведение четвертных отметок успеваемости обучающихся путем обобщения текущих отметок, выставленных обучающимся в течение соответствующего учебного периода.

Текущий контроль проводится в виде выполнения контрольных упражнений обучающимися. Для объективной аттестации обучающихся минимальное число оценок в четверти должно составлять: при 3 ч в неделю — 7 оценок.

Промежуточная аттестация учащихся осуществляется путем выведения годовых отметок успеваемости, выставленных обучающимся в течение соответствующего учебного года.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры.

Базовые понятия физической культуры. Что такое физическая культура. Твой организм. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций

регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги крестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Подвижные игры: «Салки-догонялки», «Салки ноги на весу», «Мышеловка», «Метко в цель», «Кто быстрее?», «Охотники и обезьяны», «Третий лишний», «Увернись от мяча», «Кошки-мышки», «Ручеек». Эстафеты с ведением мяча, беговыми упражнениями, лазаниями, бросанием мяча в корзину.

Оценочные средства

Оценочные средства достижения планируемых результатов, используемые на уроках физической культуры, соответствуют утвержденному в ГБОУ № 315 перечню ФОС

План проведения контрольных нормативов

Четверть	Наименование работы Вид контроля	Оценочный Уровень Мальчики			Оценочный Уровень Девочки			Разработчик	Раздел, № страниц
		3	4	5	3	4	5		
I IV	Бег 30 м, с	7,1 и более	7,0-6,0	5,4 и менее	7,3 и более	7,2-6,2	5,6 и менее	В.И. Лях «Физическая культура 1-4 классы» Издательство «Просвещение»	Стр. 172-173
I II III IV	Челночный бег 3 *10 м, с	10,4 и более	10,0-9,5	9,1 и менее	11,2 и более	10,7-10,1	9,7 и менее		
II III	Прыжки в длину с места, см	110 и менее	125-145	165 и более	90 и менее	125-140	155 и более		
I IV	6-минутный бег, м	750 и менее	800-950	1150 и более	550 и менее	650-850	950 и более		
II III	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7,5 и более	2 и менее	6-9	12,5 и более		
I II III IV	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д)	1	2-3	4 и более	2 и менее	5-8	11,5 и более		
I IV	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во раз)	2	3	4	2	3	4	«Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения всероссийско-физкультурно-спортивного комплекса» (ГТО)» Комитет по ФК и С, 2014	Стр 14
I II III IV	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11		

Тематическое планирование

разработано и утверждено на данный учебный год

№ п/п	Программный материал	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	кол-во часов
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Подвижные игры на улице	9	7		8	24
3	Гимнастика с элементами акробатики		14			14
4	Легкоатлетические упражнения	18		10	16	44
5	Подвижные игры			10		10
6	Лыжи			10		10
	Количество часов	27	21	30	24	102

Учитывая неблагоприятные погодные условия, уроки легкой атлетики могут быть заменены уроками гимнастики или подвижными играми.

**Тематическое планирование
по физической культуре для учащихся 2 классов – 3 часа в неделю.**

№ урок а	Тема урока	Кол-во часов	Виды и формы контроля	Планируемые результаты обучения	Примечание
І четверть І четверть. Легкая атлетика (27ч). Подвижные игры (в процессе каждого урока.)					
1-2	Беседа о технике безопасности на уроке гимнастики. Подвижные игры.	2	Предварительный	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; Личностные: проявляют учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу	
3	Подвижные игры на улице. Эстафеты.	1	Текущий	Регулятивные: Учиться работать по предложенному учителем плану. Коммуникативные: Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	
4-5	Строевая подготовка. Бег ОРУ. Метание.	2	Текущий	Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Личностные: Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.	
6	Подвижные игры на улице. Эстафеты	1	Текущий	Коммуникативные: Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. Личностные: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению;	

				Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	
7-8	Многоскоки. Метание.	2	Текущий	Коммуникативные: Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. Личностные: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению; Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	
9	Подвижные игры на улице. Метание	1	Текущий	Предметные: Отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия	
10-11	Подвижные игры. Метание. Многоскоки и беговые упражнения.	2	Текущий	Предметные: Развитие основных физ-их качеств и расширение функциональных возможностей организма. Регулятивные: удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом. Личностные: Установление учениками связи между целью учебной деятельности и её мотивом;	
12	Метание. Бег 30м. Подвижные игры на улице.	1	Оперативный	Предметные: Развитие основных физ-их качеств и расширение функциональных возможностей организма. Регулятивные: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану; Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	
13-14	СУ. ОРУ. Бег 30м. Челночный бег. Эстафеты.	2	Текущий	Предметные: Развитие основных физ-их качеств и расширение функциональных возможностей организма. Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.	

				Регулятивные: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;	
15	Подвижные игры на улице. Прыжки в длину с разбега. Бег 60м.	1	Текущий	Предметные: Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; Регулятивные: Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Регулятивные: Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.	
16-17	Бег 60м. Прыжки в длину с разбега.	2	Текущий	Предметные: Формирование культуры движений; Коммуникативные: Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. Регулятивные: Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям.	
18	Подвижные игры на улице. Многоскоки.	1	Оперативный	Регулятивные: Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. Предметные: Развитие физических качеств и физических способностей.	
19-20	СУ. Прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой.	2	Текущий	Предметные: Развитие физических качеств и физических способностей. Регулятивные: Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	
21	СУ. Бег. Подвижные игры на улице. Прыжки в длину с разбега.	1	Текущий	Предметные: Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями; Личностные: Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей),	

				обеспечивающее личностный моральный выбор. Регулятивные: Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе.	
22-23	Лазания. Висы. Подтягивания. Отжимания. Прыжки в длину с места.	2	Текущий	Регулятивные: Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке); Личностные: Освоение личностного смысла учения, желания учиться. Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата;	
24	Подвижные игры на улице.	1	Текущий	Познавательные: Научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой; Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Регулятивные: Научиться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата;	
25-26	СУ. Метание в цель. Прыжки в длину с места.	2	Текущий	Познавательные: Научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой; Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Регулятивные: Научиться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата;	
27	Подвижные игры на улице. Подведение итогов четверти. Задание на дом.	1	Оперативный	Регулятивные: Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов.	

II четверть. Гимнастика (18 ч.). Подвижные игры (7ч)

28-29(1-2)	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях гимнастикой. Группировка. Упор присев.	2	Предварительный	Коммуникативные: Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; Личностные: Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры;	
30 (3)	Подвижные игры на улице. Эстафеты.	1	Текущий	Познавательные: Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; Метапредметные: Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; Предметные: Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией ;	
31-32 (4-5)	Равновесие. Группировка. Упражнения на пресс. Подтягивания.	2	Текущий	Предметные: Научаться выполнять комплексы физических упражнений; Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).	
33 (6)	Подвижные игры на улице.	1	Текущий	Коммуникативные: Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности;	
34-35 (7-8)	Равновесие. Группировка. Перекаты. Упор присев. Кувырок вперед.	2	Текущий	Предметные: Научаться выполнять упражнения прикладной направленности; Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Предметные: Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	
36 (9)	Подвижные игры на улице.	1	Текущий	Предметные: Научаться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток;	

				Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).	
37-38 (10-11)	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. «Мост» Отжимания. Эстафеты.	2	Оперативный	Предметные: Научаться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).	
39 (12)	Подвижные игры на улице. Эстафеты.	1	Текущий	Предметные: Научаться выполнять комплексы на развитие координации; Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;	
40-41 (3-14)	Акробатика. Прыжки со скакалкой.	2	Текущий	Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;	
42 (15)	Подвижные игры на улице. Эстафеты.	1	Текущий	Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;	
43-44 (16-17)	Акробатика. Отжимания. Эстафеты.	2	Текущий	Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;	
45 (18)	Подвижные игры на улице.	1	Текущий	Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.	

				Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;	
46-47 (19-20)	Акробатика. Гибкость. Эстафеты.	2	Текущий	Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач	
48(21)	Подвижные игры на улице. Эстафеты.	1	Текущий	Регулировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;	
III четверть. Легкая атлетика (10ч) Подвижные игры (10ч) Лыжи (10ч)					
49-50(1-2)	Беседа о правилах техники безопасности в спортивном зале. Подтягивания. «Пистолетики»	2	Предварительный	Коммуникативные: Умение вступать в речевое общение, умение выполнять упражнения синхронно Личностные: Формирование у музыкальности, чувства ритма	
51 (3)	Лыжи. Передвижение скользящим шагом без палок 3 по 30м.	1	Текущий	Обучающие: Дать представление о различных видах передвижения. Развивающие: Способствовать углублению знаний по лыжной подготовке. Воспитывающие: Рассказать об истории лыжного спорта.	
52-53 (4-5)	Бег. ОРУ. «Пистолетики». Отжимания. Подвижные игры.	2	Текущий	Коммуникативные. Учащиеся научатся проявлять творческий подход и искать нестандартные решения. Личностные. Проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям.	
54 (6)	Лыжи. Передвижение скользящим шагом без палок. Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток.	1	Текущий	Обучающие: Научить подъему и спуску. Развивающие: Формировать добросовестное отношение и дисциплинированность.	

55-56 (7-8)	Бег. Беговые упражнения. «Пистолетики». Контрольный урок.	2	Текущий	Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	
57 (9)	Лыжи. Бесшажный ход. Повороты переступанием вокруг пяток.	1	Текущий	Обучающие: Способствовать дальнейшему обучению знаний в лыжной подготовке.	
58-59 (10-11)	Эстафеты. ПИ. Челночный бег.	2	Текущий	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.	
60 (12)	Лыжи. Освоение техники бесшажного хода. Попеременный двухшажный ход.	1	Текущий	Обучающие: Способствовать углублению знаний в лыжной подготовке. Воспитывающие: Формировать интерес к занятиям зимними видами спорта.	
61-62 (13-14)	Бег. ОРУ. Прыжки на скакалке. Эстафеты	2	Текущий	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.	
63 (15)	Лыжи. Попеременный двухшажный ход. Катание со спуска.	1	Текущий	Развивающие: Формировать добросовестное отношение к занятиям Обучающие: Способствовать углублению знаний о лыжной подготовке	
64-65 (16-17)	Ходьба. Бег. Прыжки в длину с места. Метание набивного мяча.	2	Текущий	Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	

66 (18)	Лыжи. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	1	Текущий	Обучающие: Научить подъёму и спуску. Метапредметные: Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий.	
67- 68(19 -20)	Прыжки на скакалке 30 сек. Подтягивания. ПИ.	2	Текущий	Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	
69 (21)	Лыжи. Прохождение дистанции 1 км. Катание с гор.	1	Текущий	Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Коммуникативные: Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра	14
70-71 (22- 23)	Прыжки на скакалке. Упражнения на пресс. Гибкость.	2	Текущий	Обучающие: Способствовать углублению знаний легкой атлетики. Личностные: Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками.	
72 (24)	Лыжи. Прохождение дистанции 1,5 км. Катание с гор.	1	Текущий	Воспитывающие: Формирование интереса к занятиям различными видами лыжного спорта. Личностные: активное включение в общение со сверстниками.	
73-74 (25- 26)	Ходьба. Бег. Гибкость. Упражнения на пресс.	2	Текущий	Обучающие: Формирование качественного выполнения задания Личностные: Активное включение в общение со сверстниками.	
75 (27)	Лыжи. Прохождение дистанции 2 км.	1	Текущий	Воспитывающие: Способствовать повышению эмоционального фона во время занятий.	
76- 77(28 -29)	Лазания. Висы. Отжимания. Упражнения на пресс. Бросок набивного мяча.	2	Текущий	Метапредметные: Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и отбор способов их исправления. Регулятивные: Учиться совместно с учителем давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.	
78 (30)	Лыжи. Лыжная гонка 1 км. «Кто быстрее?»	1	Текущий	Обучающие: Учить уважению сверстников и соблюдению дисциплины Развивающие: Ловкость, рвение к победе.	

IV четверть. Лёгкая атлетика (16 ч) Подвижные игры на улице (8 ч)					
79-80(1-2)	Беседа о правилах техники безопасности на уроке. Прыжки в высоту.	2	Предварительный	Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;	
81 (3)	Подвижные игры на улице.	1	Текущий	Коммуникативные: Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физ - ой подготовленности;	
82-83(4-5)	Прыжки в высоту. Подвижные игры.	2	Текущий	Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;	
84 (6)	Подвижные игры на улице.	1	Текущий	Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности; Метапредметные: Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	

85-86 (7-8)	Прыжки в высоту.	2	Текущий	Метапредметные: Научаться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.	
87 (9)	Подвижные игры на улице. Эстафеты.	1	Текущий	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: Учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе; Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности;	
88-89(10-11)	Прыжки в высоту. Эстафеты.	2	Оперативный	Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. Предметные: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками.	
90 (12)	Подвижные игры на улице.	1	Текущий	Предметные: Научаться выполнять комплексы физических упражнений для утренней гимнастики;	
91-92 (13-14)	Челночный бег. Метание Многоскоки. Эстафеты.	2	Текущий	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.	
93 (15)	Подвижные игры на улице. Прыжки в длину с разбега.	1	Текущий	Регулятивные: Учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;	

				Коммуникативные : Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.	
94-95 16- 17)	Многоскоки. Метание. Прыжки в длину с места.	2	Текущий	Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;	
96 (18)	Подвижные игры на улице. Прыжки в длину с разбега.	1	Текущий	Рефлексивные: Научаться владеть навыками контроля своей деятельности; Метапредметные: Научаться технически правильно выполнять двигательных действий и использование их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;	
97-98 (19- 20)	Метание. Эстафеты.	2	Текущий	Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; Личностные: Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Коммуникативные: Уметь донести свою позицию до собеседника;	
99 (21)	Подвижные игры на улице. Метание.	1	Текущий	Познавательные: Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Личностные: проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям Коммуникативные: Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты;	17

100-101 (22-23)	Бег 1 км. Метание.	2	Оперативный	Регулятивные: Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям; Личностные: Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости)	
102 (24)	Подвижные игры на улице. Подведение итогов года.	1	Текущий	Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.	

	по плану	№ урока по факту	Тема по плану	Те№ урока ма по факту	Причина корректировки	Способ корректировки
Лист						
201__ Учитель						

корректировки
рабочей программы

«____»

_____ / _____