

Комитет по образованию администрации Ханты-Мансийского района  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Ханты-Мансийского района  
«Средняя общеобразовательная школа д. Согом»

Приложение 2  
к основной образовательной программе начального  
общего образования на 2016 – 2017 учебный год  
МКОУ ХМР «СОШ д. Согом»

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для обучающихся 1-4 классов  
(405 часов)**

Составитель программы: Чугайнов С. В.  
учитель физической культуры

д. Согом  
Ханты-Мансийский район  
2016 г.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту общего образования.

Цель программы: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **Программа обучения физической культуре направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование 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 планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физиче-

ская культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

### **К концу изучения курса «Физическая культура»**

#### **Учащиеся должны знать:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о правилах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:** - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять передвижения на лыжах.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Знания по физической культуре**

**Физическая культура** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.

**Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:** организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **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.**

**Гимнастика с основами акробатики** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препят-

ствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные и спортивные игры На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале подвижных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Общеразвивающие упражнения**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на

координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий**

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

1. Работа по данному курсу обеспечивается: программа физическая культура 1-4 кл

Т. В. Петрова 2013год.

Учебник «Физическая культура 1-2 классы» Т. В. Петрова 2012год.

### **Специфическое оборудование:**

1. спортивное оборудование
2. спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, набивные мячи, гимнастические маты, скакалки, лыжи.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

#### 1 класс

№ п/п	дата		Раздел программы, тема	УУД
	план	факт		
1			<b>Лёгкая атлетика 10часов</b> ТБ на уроках по л/атлетике. Строевые упражнения.	<p><b>Регулятивные:</b> целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; контроль и самоконтроль–использовать установленные правила в контроле способа решений; оценка – выделять и формулировать усвоенный материал.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные – использовать общие приемы решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию</p>
2			Команды: «Смирно!», «Равняйся!», построение в одну шеренгу	
3			Построение в колонну	
4			Выявление уровня физической подготовленности	
5			Бег с изменением направления	
6			Прыжки на одной и двух ногах	
7			Высокий старт 30 м, тестирование	
8			Оценка уровня физической подготовленности	
9			Развитие общей выносливости	
10			Равномерный бег до 4-х минут	
11			<b>Подвижные и спортивные игры 17часов</b> ТБ во время занятий подвижными играми	
12			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. П/игры.	
13			Ведение мяча на месте с высоким отскоком П/игры.	
14			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. П/игры.	
15			Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. П/игры.	
16			Ведение мяча на месте с низким отскоком. П/игры.	
17			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. П/игры.	
18			Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. П/игры.	
19			Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты	
20			Ловля и передача мяча в кругу. П/игры.	
21			Ловля и передача мяча в квадрате. П/игры.	
22			Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. П/игры.	

				партнера в общении и взаимодействии.
23			Игра в мини-баскетбол и ее правила	<p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.</p>
24			Игра в мини-баскетбол и ее правила	
25			Игра в мини-баскетбол и ее правила	
26			Игра в мини-баскетбол и ее правила	
27			Игра в мини-баскетбол и ее правила	
28			<b>ГИМНАСТИКА 21 час.</b> Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	
29			Различные виды ходьбы	
30			Упражнения с большими и малыми мячами	
31			Лазание и переползание	
32			Лазание по гимнастической лестнице и скамейке	
33			Упражнения с гимнастическими палками	
34			Положения в гимнастике	
35			Группировка, перекаты, упор присев	
36			Стойка на лопатках с согнутыми ногами	
37			Стойка на лопатках с поддержкой	
38			«Мост» из положения лежа на спине с поддержкой	
39			Стойка на лопатках	
40			«Мост» из положения лежа на спине	
41			Обучение висам на перекладине и шведской стенке	
42			Развитие гибкости	
43			Равновесие и строевые упражнения	
44			Акробатическая комбинация	
45			Акробатическая комбинация	
46			Акробатическая комбинация	
47			Обучение висам	
48			Наклоны вперед-назад, выполнение полушпагата	

49			<b>Лыжная подготовка 27 часов</b> Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	<b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.		
50			Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья			
51			Подготовка инвентаря для занятий лыжами			
52			Учимся надевать лыжный инвентарь. Температурный режим			
53			Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно		<b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
54			Повороты переступанием на месте			
55			Ступающий шаг			
56			Передвижение ступающим шагом без палок			
57			Передвижение ступающим шагом			
58			Передвижение скользящим шагом без палок			
59			Передвижение скользящим шагом			
60			Ходьба по глубокому снегу			
61			Передвижение скользящим шагом	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.		
62			Подъем в гору способом «Лесенка»			
63			Спуски и подъёмы на небольшом склоне			
64			Спуски и подъёмы на небольшом склоне			
65			Эстафеты с надеванием и снятием лыж			
66			Эстафеты на лыжах		<b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль.	
67			Ступающий и скользящий шаг			
68			Ступающий и скользящий шаг			
69			Ступающий и скользящий шаг			
70			Передвижение ступающим и скользящим шагом			
71			Передвижение ступающим и скользящим шагом			<b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.
72			Подвижные игры на снегу			
73			Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м			
74			Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м			
75			Прохождение в медленном темпе на лыжах			

			500 м	
76			<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b> <b>12 часов</b> Инструктаж по ТБ при проведении уроков по подвижным играм	
77			Верхняя передача мяча над собой	
78			Нижняя передача мяча над собой	
79			Учебная игра в пионербол	
80			Игра в пионербол	
81			Игра в пионербол	
82			Верхняя передача мяча в парах	
83			Нижняя передача мяча в парах	
84			Командная игра в пионербол	
85			Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	
86			Передачи мяча через сетку	
87			Игра в пионербол	
88			<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b> <b>12 часов</b> Инструктаж по ТБ при проведении уроков легкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега.	<p><b>Регулятив-ные:</b>целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; контроль и самоконтроль–использовать установленные правила в контроле способа решений; оценка – выделять и формулировать усвоенный материал.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные – использовать общие приемы решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач</p>
89			Прыжки в высоту с прямого разбега.	
90			Прыжки в высоту с разбега – контроль.	
91			Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	
92			30 м - контроль.	
93			Подтягивание - контроль.	
94			Прыжок в длину с разбега - контроль.	
95			Метание мяча на дальность.	
96			6-ый бег - контроль. Метание мяча на дальность.	
97			Метание мяча на дальность - контроль.	
98			Бег по пересечённой местности 1км	
99			Бег по пересечённой местности 1км	

**2 класс**

№ п/п	дата		Раздел программы, тема	УУД
	план	факт		
1			<p><b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10 часов</b></p> <p>Инструктаж по ТБ при проведении уроков легкой атлетики.</p> <p>Бег с максимальной скоростью до 30м.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решений; оценка – выделять и формулировать усвоенный материал.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные – использовать общие приемы решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p>
2			Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека	
3			Бег 30 м	
4			Бег на скорость 60 м	
5			Бег на результат	
6			Прыжки в длину и высоту	
7			Прыжок в длину с места	
8			Прыжок в длину способом «согнув ноги»	
9			Метательные снаряды	
10			Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние	
11			<p><b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 17 часов</b></p> <p>Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по подвижным играм. П/и "Охотники и утки" .</p>	
12			П/и "Перестрелка". Развитие скоростно-силовых способностей.	
13			П/и "Гонка мячей по кругу". Развитие скоростно-силовых способностей.	
14			П/и "Мяч ловцу". Развитие силовых способностей.	
15			П/И "Подвижная цель" Ведение мяча на месте и в движении.	
16			П/И "Овладей мячом". Введение мяча на месте и в движении.	
17			П/и "быстро и точно".	

18		Развитие скоростно-силовых способностей. П/и с ведением мяча	<b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.
19		П/И "Борьба за мяч". Упражнения с набивными мячами.	
20		П/и "Мини-баскетбол". Упражнения на гибкость.	
21		П/и "Мини-баскетбол". Прыжки на скакалке.	
22		П/и "Мини-баскетбол". Упражнения на гибкость.	
23		Прямая нижняя подача П/и "Пионербол".	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач.
24		Прямая нижняя подача П/и "Пионербол".	
25		Прямая нижняя подача. П/и "Пионербол".	
26		Прием мяча снизу двумя руками. П/и "Пионербол".	<b>Регулятивные:</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения.
27		Прием мяча снизу двумя руками. П/и "Пионербол".	
28		<b>ГИМНАСТИКА 21 час.</b> Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	<b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  <b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  <b>Регулятивные:</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа
29		Кувырки вперед-назад	
30		Стойка на лопатках	
31		Мост. Кувырок назад и перекат	
32		Мост из положения лежа на спине	
33		Акробатическая комбинация	
34		Акробатическая комбинация	
35		ОРУ с гимнастической палкой	
36		Висы	
37		ОРУ с обручами	
38		Эстафеты	
39		ОРУ с мячами	
40		Висы на гимнастической стенке	
41		Перелазание и переползание	
42		Лазание по канату в два приема	

43			Совершенствование лазания по канату в два приема	<p>решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	
44			Прыжок на горку матов		
45			Опорный прыжок на горку матов с разбега		
46			Закрепление опорного прыжка на горку матов		
47			Опорный прыжок		
48			Опорный прыжок в упор на колени		
49			<b>Лыжная подготовка 30 часов</b> Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке		
50			Значение занятий лыжами для укрепления здоровья		
51			Скользкий шаг без палок. Обморожения		
52			Скользкий шаг с палками		
53			Техника передвижения на лыжах		
54			Техника торможения на лыжах		
55			Учет навыков спуска со склона		
56			Преодоление дистанции 1,5 км		
57			Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью		
58			Попеременный двухшажный ход		
59			Попеременный двухшажный ход с палками		
60			Одновременный двухшажный ход		<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога</p>
61			Одновременный двухшажный ход с палками		
62			Преодоление дистанции 1,5 км с учетом времени		
63			Передвижение лыжными ходами		
64			Передвижение лыжными ходами с контролем времени		
65			Техника подъема «лесенкой»		
66			Техника подъема «полуёлочкой»		
67			Техника передвижения на лыжах		
68			Совершенствование техники передвижения на лыжах		

69			Передвижение на лыжах по глубокому снегу	га и четко следовать ей Осуществлять итоговый и пошаговый контроль.  <b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.
70			Ходьба на лыжах по пересеченной местности	
71			Ходьба на лыжах по пересеченной местности	
72			Подвижные игры на снегу	
73			Соревнования на дистанции 1 км	
74			Эстафеты с надеванием и снятием лыж	
75			Эстафета на лыжах	
76			Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью	
77			Преодоление дистанции 1,5 км	
78			Эстафета на лыжах	
79			<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 12 часов</b> Инструктаж по ТБ при проведении уроков по подвижным играм	<b>Регулятивные:</b> целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решений; оценка – выделять и формулировать усвоенный материал.  <b>Познавательные:</b> общеучебные – использовать общие приемы решения задач.
80			Ловля – передача мяча.	
81			Техника ловли – передачи мяча – контроль.	
82			Подача мяча. Игра в «Пионербол».	
83			Подача мяча. Игра в «Пионербол».	
84			Подача мяча. Игра в «Пионербол».	
85			Подача мяча одной рукой через сетку.	
86			П/и «Пионербол».	
87			П/и «Пионербол».	
88			П/и «Пионербол».	
89			Подвижные игры и эстафеты с мячом.	
90			Подвижные игры и эстафеты с мячом.	
91			<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12 часов</b> Инструктаж по ТБ при проведении уроков легкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега.	
92			Прыжки в высоту с прямого разбега.	
93			Прыжки в высоту с разбега – контроль.	

94			Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	<b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач
95			30 м - контроль.	
96			Подтягивание - контроль.	
97			Прыжок в длину с разбега - контроль.	
98			Метание мяча на дальность.	
99			6-ый бег - контроль. Метание мяча на дальность.	
100			Метание мяча на дальность - контроль.	
101			Бег по пересечённой местности 1км	
102			Бег по пересечённой местности 1км	

### 3 класс

№ п/п	дата		Раздел программы, тема	УУД
	план	факт		
1			<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10 часов</b> Инструктаж по ТБ при проведении уроков легкой атлетики. Бег с максимальной скоростью до 30м.	<b>Регулятивные:</b> целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решений; оценка – выделять и формулировать усвоенный материал. <b>Познавательные:</b> общеучебные – использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач <b>Познавательные:</b> само-
2			Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	
3			30м на результат. Прыжки в длину с разбега.	
4			Прыжок в длину с разбега. Силовые упражнения.	
5			Подтягивание - контроль. Бег с максимальной скоростью до 60м.	
6			Прыжок в длину с разбега - контроль.	
7			Метание мяча на дальность.	
8			6-ый бег - контроль.	
9			Метание мяча на дальность	
10			Челночный бег 3x10м - контроль.	
11			<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 17 часов</b> Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по подвижным играм. П/и "Охотники	

			и утки" .	<p>стоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	
12			П/И "Перестрелка". Развитие скоростно-силовых способностей.		
13			П/и "Гонка мячей по кругу". Развитие скоростно-силовых способностей.		
14			П/и "Мяч ловцу". Развитие силовых способностей.		
15			П/И "Подвижная цель" Ведение мяча на месте и в движении.		
16			П/И "Овладей мячом". Введение мяча на месте и в движении.		
17			П/и "быстро и точно".		
18			Развитие скоростно-силовых способностей. П/и с ведением мяча		
19			П/И "Борьба за мяч". Упражнения с набивными мячами.		
20			П/и "Мини-баскетбол". Упражнения на гибкость.		
21			П/и "Мини-баскетбол". Прыжки на скакалке.		
22			П/и "Мини-баскетбол". Упражнения на гибкость.		
23			Прямая нижняя подача П/и "Пионербол".		<p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совме-</p>
24			Прямая нижняя подача П/и "Пионербол".		
25			Прямая нижняя подача. П/и "Пионербол".		
26			Прием мяча снизу двумя руками. П/и "Пионербол".		
27			Прием мяча снизу двумя руками. П/и "Пионербол".		
28			<b>ГИМНАСТИКА 21 час.</b> Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.		
29			Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках.		
30			Кувырок вперед, стойка на лопатках.		
31			Сочетание кувырков и стойки на лопатках,		

		упражнения "мост"	<p>ственной деятельности</p> <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> дого-</p>
32		Акробатическое упражнение - контроль.	
33		Упражнения в висах и упорах.	
34		Упражнения в висах и упорах.	
35		Упражнения в висах и упорах - контроль.	
36		Упражнения в равновесии.	
37		Упражнения в равновесии	
38		Упражнения в равновесии - контроль.	
39		Лазание и перелазание.	
40		Лазание по наклонной скамейке различными способами.	
41		Лазание по наклонной скамейке различными способами.	
42		Полоса препятствий.	
43		Полоса препятствий.	
44		Круговая тренировка.	
45		Лазание по гимнастической стенке разными способами	
46		Лазание по гимнастической стенке разными способами	
47		Лазание по канату	
48		Лазание по канату	
49		<p style="text-align: center;"><b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>30 час</b></p> <p>Инструктаж по ТБ при проведении уроков лыжной подготовки.</p>	
50		Совершенствование ходьбы на лыжах.	
51		Закрепление навыка ступающего и скользящего шагов.	
52		Совершенствование ходьбы на лыжах. Скользящий шаг – контроль.	
53		Техника спусков.	
54		Обучение технике спусков и подъемов на	

			склоне в низкой стойке	вариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.
55			Прохождение дистанции 1 км - контроль.	
56			Виды торможения и поворотов при спуске.	
57			Виды торможения и поворотов при спуске.	
58			Подъем и торможение – контроль.	
59			Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	
60			Совершенствование техники лыжных ходов.	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей</p> <p>Осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>
61			Поворот «упором». Техника лыжных ходов – контроль.	
62			Поворот «упором».	
63			Совершенствование поворотов на лыжах.	
64			Падение набок под уклон на месте. П/и «затормози перед линией».	
65			Повороты переступанием – контроль.	
66			Чередование ранее изученных ходов.	
67			Чередование ранее изученных ходов - контроль.	
68			Прохождение дистанции 1500 м	
69			Прохождение дистанции 1500 м.	
70			Подвижные игры на лыжах.	
71			Подвижные игры на лыжах.	
72			Эстафеты на лыжах.	
73			Эстафеты на лыжах.	
74			Прохождение дистанции до 2 км.	
75			Прохождение дистанции до 2 км.	
76			Прохождение дистанции до 2 км.	
77			Прохождение дистанции до 2 км	
78			Прохождение дистанции до 2 км.	
79			<p><b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b></p> <p><b>12 часов</b></p> <p>Инструктаж по ТБ при проведении уроков по подвижным играм</p>	

80			Ловля – передача мяча.	<b>Регулятив-ные:</b> целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; контроль и самоконтроль–использовать установленные правила в контроле способа решений; оценка – выделять и формулировать усвоенный материал.
81			Техника ловли – передачи мяча – контроль.	
82			Подача мяча. Игра в «Пионербол».	
83			Подача мяча. Игра в «Пионербол».	
84			Подача мяча. Игра в «Пионербол».	
85			Подача мяча одной рукой через сетку.	
86			П/и «Пионербол».	
87			П/и «Пионербол».	
88			П/и «Пионербол».	
89			Подвижные игры и эстафеты с мячом.	
90			Подвижные игры и эстафеты с мячом.	
91			<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b> <b>12часов</b> Инструктаж по ТБ при проведении уроков легкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега.	<b>Познавательные:</b> общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач
92			Прыжки в высоту с прямого разбега.	
93			Прыжки в высоту с разбега – контроль.	
94			Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	
95			30 м - контроль.	
96			Подтягивание - контроль.	
97			Прыжок в длину с разбега - контроль.	
98			Метание мяча на дальность.	
99			б-ый бег - контроль. Метание мяча на дальность.	
100			Метание мяча на дальность - контроль.	
101			Бег по пересечённой местности 1км	
102			Бег по пересечённой местности 1км	

#### 4 класс

№ п/п	дата		Раздел программы, тема	УУД
	план	факт		
1			<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10 часов</b> Инструктаж по ТБ при проведении уроков легкой атлетики.	<b>Регулятив-ные:</b> целеполагание – формулировать и удерживать

2		Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	учебную задачу; контроль и самоконтроль– использовать установленные правила в контроле способа решений; оценка – выделять и формулировать усвоенный материал. <b>Познавательные:</b> общеучебные – использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач
3		30 м - контроль.	
4		Прыжок в длину с разбега.	
5		Подтягивание - контроль.	
6		Прыжок в длину с разбега – контроль	
7.		Метание мяча на дальность.	
8		6-ый бег - контроль.	
9.		Метание мяча на дальность - контроль.	
10		Челночный бег 3x10м - контроль.	
11		<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 17 часов</b>	
		Инструктаж по ТБ при проведении уроков по подвижным играм.	
12		П/И "Перестрелка".	
13		П/и "Гонка мячей по кругу"	<b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.
14		П/и "Мяч ловцу".	
15		П/И "Подвижная цель"	
16		П/И "Овладей мячом".	
17.		П/и "Пионербол".	
18		П/и "Пионербол".	
19		П/и "Пионербол".	
20		П/и "быстро и точно".	
21		П/И с ведением мяча.	
22		П/И "Борьба за мяч".	
23		П/и "Мини-баскетбол"	
24		П/и "Мини-баскетбол"	
25		П/и "Мини-баскетбол"	
26		П/и "Мини-баскетбол"	
27		П/и "Мини-баскетбол"	
28		<b>Акробатика. ГИМНАСТИКА.21 час.</b> Инструктаж по ТБ при проведении уроков гимнастики. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	<b>Коммуникативные:</b> использовать речь для регуляции своего действия.
29		Сочетание кувырков и стойки на лопатках, упражнения "мост"	
30		Акробатическое упражнение - контроль.	
31		Упражнения в висах и упорах.	
32		Упражнения в висах и упорах.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществле-
33		Упражнения в висах и упорах - контроль.	
34		Упражнения в равновесии.	

35		Упражнения в равновесии.	<p>ния.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	
36		Упражнения в равновесии - контроль.		
37		Лазание и перелезание.		
38		Лазание и перелезание.		
39		Лазание и перелезание - контроль.		
40		Полоса препятствий.		
41		Полоса препятствий.		
42		Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне		
43		Круговая тренировка.		
44		Опорный прыжок через гимнастического козла		
45		Опорный прыжок через гимнастического козла		
46		Опорный прыжок через гимнастического козла		
47		Упражнения на гимнастической перекладине		
48		Упражнения на гимнастической перекладине		
49		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.30 час.</b> Инструктаж по ТБ при проведении уроков лыжной подготовки.		
50		Совершенствование ходьбы на лыжах.		
51		Совершенствование ходьбы на лыжах.		
52		Скользящий шаг – контроль.		<p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействию Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>
53		Техника спусков.		
54		Техника спусков.		
55		Прохождение дистанции 1 км - контроль.		
56		Виды торможения и поворотов при спуске.		
57		Виды торможения и поворотов при спуске.		
58		Подъем и торможение – контроль.		
59		Техника лыжных ходов.		
60		Техника лыжных ходов.		
61		Поворот «упором». Техника лыжных ходов – контроль.		
62		Поворот «упором».		
63		Совершенствование поворотов на лыжах.		
64		Поворот «упором» - контроль.		
65		Повороты переступанием – контроль.		
66		Чередование ранее изученных ходов.		
67		Чередование ранее изученных ходов - контроль.		
68		Прохождение дистанции 1500 м.		
69		Прохождение дистанции 1500 м.		
70		Подвижные игры на лыжах.		
71		Подвижные игры на лыжах.		
72		Эстафеты на лыжах.		
73		Эстафеты на лыжах.		
74		Прохождение дистанции до 2 км		
75		Прохождение дистанции до 2 км		
76		Прохождение дистанции до 2 км		
77		Прохождение дистанции до 2 км		
78		Прохождение дистанции до 2 км		
79		<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 12 часов</b> Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по подвижным играм.	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познава-</p>	

80		Ловля – передача мяча.	<p>тельные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>
81		Техника ловли – передачи мяча – контроль.	
82		Подача мяча. Игра в «Пионербол».	
83		Подача мяча. Игра в «Пионербол».	
84		Подача мяча. Игра в «Пионербол».	
85		Подача мяча одной рукой через сетку.	
86		П/и «Пионербол».	
87		П/и «Пионербол».	
88		П/и «Пионербол».	
89		Подвижные игры и эстафеты с мячом.	
90		Подвижные игры и эстафеты с мячом.	
91		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12 часов</b> Инструктаж по ТБ при проведении уроков легкой атлетики.	
92		Прыжки в высоту с разбега.	
93		Прыжки в высоту с разбега – контроль.	
94		Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	
95		30 м - контроль.	
96		Подтягивание - контроль.	
97		Прыжок в длину с разбега - контроль.	
98		Метание мяча на дальность.	
99		6-ый бег - контроль.	
100		Метание мяча на дальность - контроль.	
101		Бег по пересечённой местности	
102		Бег по пересечённой местности	