

Муниципальное образование г. Армавир  
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 23.  
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

Протокол № \_\_\_\_\_

от 29 августа 2018г.

Председатель педсовета

Корниенко А.Л.

подпись / ФИО руководителя ОУ



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По Физической культуре

(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) начальное общее 1-4 классы

(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 405

Учитель Бицадзе Анна Михайловна

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Примерной основной образовательной программы основного общего образования и авторской программы В.И.Лях «Физическая культура». Рабочей программы В.И. Лях «Физическая культура» предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы. Москва «Просвещение» 2016г.

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные, мета-предметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно мета-предметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Мета-предметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах

двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Планируемые результаты изучения учебного курса.**

#### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме 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, принесших 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 учетом 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 действия, 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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в 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 учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

### **1. Легкая атлетика.**

Ходьба.  
 Скоростной бег.  
 Медленный бег.  
 Прыжки.  
 Метания малого мяча.  
 Броски набивного мяча.

### **2. Гимнастика с основами акробатики.**

Общеразвивающие упражнения без предметов.  
 общеразвивающие упражнения с предметами.  
 общеразвивающие упражнения с предметами.  
 Висы и упоры.  
 Лазанье и перелезание  
 Опорные прыжки.  
 Упражнения на равновесие.  
 Танцевальные упражнения.  
 Строевые упражнения.

### **3. Подвижные игры.**

Закрепление и совершенствование навыков бега.  
 Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.  
 Закрепление и совершенствование метаний.  
 Ловля, броски, передачи и ведение мяча.



**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы**

1 класс - 99 часов				
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
<b>Лёгкая атлетика</b>	51	Ходьба. Скоростной бег. Медленный бег. Прыжки. Метания малого мяча. Броски набивного мяча.	4 20 5 12 6 4	<b>Личностные:</b> - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики; <b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); <b>Коммуникативные:</b> - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; <b>Предметные:</b> - научиться выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; - соблюдать правила поведения в спорт. зале; выполнять простейший комплекс УГГ:
<b>Гимнастика основами акробатики.</b>	с 21	Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Лазанье и перелезания Опорные прыжки. Упражнения на равновесие. Танцевальные упражнения. Строевые упражнения.	3  1 4 2 2 2 2 3	<b>Личностные:</b> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; <b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; <b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных гимнастических и акробатических элементов; <b>Предметные:</b> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма;
<b>Подвижные игры.</b>	27	Закрепление и совершенствование навыков бега.	3	<b>Личностные:</b> - освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность

		Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Закрепление и совершенствование метаний. Ловля, броски, передачи и ведение мяча.	3 3 18	принять на себя ответственность; <b>Регулятивные:</b> - умение планировать, регулировать и оценивать свои действия; <b>Коммуникативные:</b> - взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта); <b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных игровых действий; <b>Предметные:</b> - выполнение комплексов упражнений, участие в подвижных и спортивных играх, соревнованиях;
--	--	---	--------------	--

2 класс - 102 часа				
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
<b>Лёгкая атлетика</b>	51	Ходьба.	4	<b>Личностные:</b> - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики; <b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); <b>Коммуникативные:</b> - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; <b>Предметные:</b> - научиться выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; - соблюдать правила поведения в спорт. зале; выполнять простейший комплекс УГГ:
		Скоростной бег.	20	
		Медленный бег.	5	
		Прыжки.	12	
		Метания малого мяча. Броски набивного мяча.	6 4	
<b>Гимнастика основами акробатики.</b>	21	Общеразвивающие упражнения без предметов.	3	<b>Личностные:</b> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; <b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на
		Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	

		Акробатические упражнения Висы и упоры. Лазанье и перелезания Опорные прыжки. Упражнения на равновесие. Танцевальные упражнения. Строевые упражнения.	4 2 2 2 2 2 3	формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; <b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных гимнастических и акробатических элементов; <b>Предметные:</b> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма;
<b>Подвижные игры.</b>	30	Закрепление и совершенствование навыков бега. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Закрепление и совершенствование метаний. Ловля, броски, передачи и ведение мяча.	3 3 3 21	<b>Личностные:</b> - освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность; <b>Регулятивные:</b> - умение планировать, регулировать и оценивать свои действия; <b>Коммуникативные:</b> - взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта); <b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных игровых действий; <b>Предметные:</b> - выполнение комплексов упражнений, участие в подвижных и спортивных играх, соревнованиях;

3 класс - 102 часа

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
<b>Лёгкая атлетика</b>	51	Ходьба. Скоростной бег. Медленный бег. Прыжки. Метания малого мяча. Броски набивного мяча.	3 20 6 10 7 5	<b>Личностные:</b> - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики; <b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); <b>Коммуникативные:</b> - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <b>Познавательные:</b>

				<p>- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>- научиться выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну;</p> <p>- соблюдать правила поведения в спорт. зале; выполнять простейший комплекс УГГ:</p>	
<b>Гимнастика основами акробатики.</b>	с	21	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Висы и упоры.</p> <p>Лазанье и перелезания</p> <p>Опорные прыжки.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p> <p>Танцевальные упражнения.</p> <p>Строевые упражнения.</p>	<p>3</p> <p>1</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p><b>Личностные:</b></p> <p>- мотивационная основа на занятия гимнастикой;</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>- осуществлять анализ выполненных гимнастических и акробатических элементов;</p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма;</p>
<b>Подвижные игры.</b>		30	<p>Закрепление и совершенствование навыков бега.</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.</p> <p>Закрепление и совершенствование метаний.</p> <p>Ловля, броски, передачи и ведение мяча.</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>22</p>	<p><b>Личностные:</b></p> <p>- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность;</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>- умение планировать, регулировать и оценивать свои действия;</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта);</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>- осуществлять анализ выполненных игровых действий;</p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>- выполнение комплексов упражнений, участие в подвижных и спортивных играх, соревнованиях;</p>

## 4 класс - 102 часа

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
<b>Лёгкая атлетика</b>	51	Ходьба. Скоростной бег. Медленный бег. Прыжки. Метания малого мяча. Броски набивного мяча.	3 20 6 10 7 5	<b>Личностные:</b> - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики; <b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); <b>Коммуникативные:</b> - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; <b>Предметные:</b> - научиться выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; - соблюдать правила поведения в спорт. зале; выполнять простейший комплекс УГГ:
<b>Гимнастика основами акробатики.</b>	с 21	Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Лазанье и перелезания Опорные прыжки. Упражнения на равновесие. Танцевальные упражнения. Строевые упражнения.	3 1 4 2 2 2 2 3	<b>Личностные:</b> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; <b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; <b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных гимнастических и акробатических элементов; <b>Предметные:</b> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма;
<b>Подвижные игры.</b>	30	Закрепление и совершенствование навыков бега. Закрепление и совершенствование	4 2	<b>Личностные:</b> - освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность; <b>Регулятивные:</b>

		<p>навыков в прыжках. Закрепление и совершенствование метаний. Ловля, броски, передачи и ведение мяча.</p>	<p>2 22</p>	<p>- умение планировать, регулировать и оценивать свои действия; <b>Коммуникативные:</b> - взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта); <b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных игровых действий; <b>Предметные:</b> - выполнение комплексов упражнений, участие в подвижных и спортивных играх, соревнованиях;</p>
--	--	--	-----------------	---

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
 методического объединения  
 учителей физической культуры,  
 ОБЖ МБОУ-СОШ №23  
 от 26 .08. 2016 года № 1  
 \_\_\_\_\_ А.М. Бицадзе

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
 \_\_\_\_\_ Н.Г. Кучкова  
 подпись Ф.И.О.  
 29.08. 2016 года