

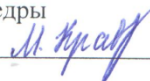
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Маслянинская средняя общеобразовательная школа №1

ПРИНЯТО

решением методической кафедры

учителей начальных классов

Протокол №1 от 28.08.2020.



СОГЛАСОВАНО

Зам. дир. по УВР (УМР)

29.08.2020.



Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
для начального общего образования

Составители: учителя МО физической культуры

2020 г.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12. 2012 №1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 №507, от 31.12.2015 №1576).
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (в ред. от 24.11.2015 N 81).
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1015 (ред. от 17.07.2015) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».
- Устав и локальные акты МБОУ Маслянинской СОШ №1».
- Письмо Минобрнауки России от 16.05.2018 N 08-1211 «Об использовании учебников и учебных пособий в образовательной деятельности».
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (<http://fgosreestr.ru/>)

*информационно-методических материалов:* Примерная программа по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования «Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 – 4 классы» (Москва:Просвещение, 2013г.).

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных умений и навыков.

Реализация цели учебной программы соотносится 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью для выполнения различных видов деятельности,

выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных способностей, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **В классах, в которых инклюзивно обучаются дети с ЗПР, создаются специальные образовательные условия**

По заключению ПМПК обучающемуся (обучающимся) рекомендовано обучение по адаптированной общеобразовательной программе начального общего образования для детей с задержкой психического развития. Установлен статус ребёнка с ограниченными возможностями здоровья, выявлены трудности в обучении, обусловленные особенностями психофизиологического развития ребёнка.

Учитывая рекомендации специалистов, на каждом учебном занятии к обучающимся с ЗПР осуществляется индивидуальный подход, создание специальных образовательных условий:

- рациональная дозировка на уроке содержания учебного материала;
- детализация учебного материала и пошаговая тактика при изучении новой темы; большие по объёму задания предлагать в виде частей, контролировать ход работы, над каждой частью внося необходимые коррективы;
- сокращённые задания, направленные на усвоение ключевых понятий;
- предоставление дополнительного времени для завершения задания, учет работоспособности ребенка, замедленность темпа обучения;
- максимальная опора на практическую деятельность и опыт ученика;
- дополнительные многократные упражнения для закрепления материала;
- планы – алгоритмы и схемы выполнения (наглядные, словесные);
- создание проблемных ситуаций, нетрадиционной формы работы на уроке для профилактики переутомления, преодоления негативизма;
- индивидуальная помощь в случаях затруднения, точность и краткость инструкций по выполнению задания;
- самостоятельная работа, работа в парах с взаимопроверкой и обсуждением выполнения задания;
- благоприятный психологический климат на уроке, опора на эмоциональное восприятие;
- щадящий оценочный режим в той области, в которой успехи ребенка не велики;
- оптимальная смена видов заданий (познавательных, вербальных, игровых и практических), применение мультисенсорной техники обучения воздействуя в процессе обучения на все каналы восприятия ребенка: слух, зрение, осязание.
- Формирование мотивации к учебной деятельности, применение системы поощрений: проявление поддержки и одобрения.
- **Специальные условия проведения *текущей, промежуточной и итоговой* (по итогам освоения АООП НОО) аттестации обучающихся с ЗПР включают:**
  - особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР;
  - привычную обстановку в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий);
  - присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;
  - адаптацию инструкции с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР:
    - 1) упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению;
    - 2) упрощение многозвеньевой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые

единицы, задающие поэтапность (пошаговость) выполнения задания;

3) в дополнение к письменной инструкции к заданию, при необходимости, она дополнительно прочитывается педагогом вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами;

- при необходимости адаптивное изменение текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок задания по грамматическому и семантическому оформлению и др.);

- при необходимости предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);

- увеличение времени на выполнение заданий;

- возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения;

- недопустимыми являются негативные реакции со стороны педагога, создание ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию ребенка.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Физическая культура входит в обязательную предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» для начального общего.

Учебный план отводит 66 часов для 1 класса и 68 часов для обязательного изучения физической культуры в 2-4 классах, по 2 часа в неделю.

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов в учебном году
1 класс	2	33	66
2 класс	2	34	68
3 класс	2	34	68
4 класс	2	34	68
ИТОГО			270 ч.

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

В результате изучения **всех без исключения предметов** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

## Личностные результаты

### 1 класс

#### У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

#### Обучающийся получит возможность для формирования:

- *выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

### 2 класс

#### У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

### 3 класс

**У обучающегося будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;*

- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

#### **4 класс**

##### **У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

##### **Выпускник получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;
- устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

## **Метапредметные результаты**

### **1 класс**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Обучающийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском языке.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Обучающийся научится:**

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;



- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Обучающийся научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)**

#### **Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного**

#### **Обучающийся научится:**

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

– использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;

### **Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации**

#### **Обучающийся научится:**

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

– делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;

### **Работа с текстом: оценка информации**

#### **Обучающийся научится:**

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;

### **Формирование ИКТ компетентности обучающихся (метапредметные результаты)**

#### **Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером**

#### **Обучающийся научится:**

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);

#### **Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных**

#### **Обучающийся научится:**

- набирать небольшие тексты на родном языке; рисовать (создавать простые изображения);

**Обучающийся получит возможность научиться** вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.).

### **Обработка и поиск информации**

#### **Обучающийся научится:**

- подбирать подходящий по содержанию результат фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера;

**Обучающийся получит возможность научиться** редактировать тексты; научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

### **Создание, представление и передача сообщений**

#### **Обучающийся научится:**

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;

– создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);

**Обучающийся получит возможность научиться:**

– *представлять данные;*

### **Планирование деятельности, управление и организация**

**Обучающийся научится:**

– определять последовательность выполнения действий. **Обучающийся получит возможность научиться:**

– *проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы.*

## **2 класс**

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

– различать способ и результат действия;

– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

– *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

– *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

– *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

– *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

### **Познавательные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

– осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

– использовать знаково-символические средства, для решения задач;

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

– строить сообщения в устной и письменной форме;

– ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

– основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

– проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

– адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)**

#### **Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного**

##### **Обучающийся научится:**

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;

#### **Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации**

##### **Обучающийся научится:**

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;

#### **Работа с текстом: оценка информации**

##### **Обучающийся научится:**

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;

### **Формирование ИКТкомпетентности обучающихся (метапредметные результаты)**

#### **Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером**

##### **Обучающийся научится:**

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);

– организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

**Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных**

**Обучающийся научится:**

– вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке;

– рисовать (создавать простые изображения)

**Обучающийся получит возможность научиться** *сканировать рисунки и тексты.*

**Обработка и поиск информации**

**Обучающийся научится:**

– подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);

– редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;

– пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;

– искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; заполнять учебные базы данных.

**Обучающийся получит возможность научиться** *грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.*

**Создание, представление и передача сообщений**

**Обучающийся научится:**

– создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;

– создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;

– создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;

– создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);

**Обучающийся получит возможность научиться:**

– *представлять данные;*

**Планирование деятельности, управление и организация**

**Обучающийся научится:**

– определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

– *проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы.*

### 3 класс

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, иностранном языках.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаковосимволические средства, для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Обучающийся научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)**



## **Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного**

### **Обучающийся научится:**

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

## **Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации**

### **Обучающийся научится:**

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;*
- *составлять небольшие письменные аннотации к тексту.*

## **Работа с текстом: оценка информации**

### **Обучающийся научится:**

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *сопоставлять различные точки зрения;*
- *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*
- *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

## **Формирование ИКТкомпетентности обучающихся (метапредметные результаты)**

### **Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером**

#### **Обучающийся научится:**

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

**Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных**

**Обучающийся научится:**

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения)

**Обучающийся получит возможность научиться** сканировать рисунки и тексты.

**Обработка и поиск информации**

**Обучающийся научится:**

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

**Обучающийся получит возможность научиться** грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

**Создание, представление и передача сообщений**

**Обучающийся научится:**

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- представлять данные;

**Планирование деятельности, управление и организация**

**Обучающийся научится:**

- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;

– планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы.
- моделировать объекты и процессы реального мира.

**4 класс**

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)**

#### **Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного**

##### **Выпускник научится:**

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;

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

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

#### **Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации**

##### **Выпускник научится:**

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

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

- делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

## **Работа с текстом: оценка информации**

### **Выпускник научится:**

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

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

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

## **Формирование ИКТкомпетентности обучающихся (метапредметные результаты)**

### **Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером**

#### **Выпускник научится:**

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорнодвигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

### **Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных**

#### **Выпускник научится:**

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

**Выпускник получит возможность научиться** *использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.*

### **Обработка и поиск информации**

#### **Выпускник научится:**

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

**Выпускник получит возможность научиться** *грамотно формулировать запросы*

*при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.*

### **Создание, представление и передача сообщений**

#### **Выпускник научится:**

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

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

- представлять данные;
- создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

### **Планирование деятельности, управление и организация**

#### **Выпускник научится:**

- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

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

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы.
- моделировать объекты и процессы реального мира.

## **Предметные результаты**

### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- *знать известных спортсменов и тренеров Новосибирской области по различным видам спорта;*
- *знать спортивные сооружения Новосибирской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);*
- *организовывать занятия с играми народов России в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.*

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- *знать известных спортсменов и тренеров Новосибирской области по различным видам спорта;*
- *знать спортивные сооружения Новосибирской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);*
- *организовывать занятия с играми народов России в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.*

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

### **Способы физкультурной деятельности**

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;



- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

Выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).

## **3 класс**

### **Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой

на укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);

- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- **знать известных спортсменов и тренеров Новосибирской области по различным видам спорта;**

- **знать спортивные сооружения Новосибирской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);**

- **знать спортивные школы Новосибирской области;**

- **организовывать занятия с играми народов России в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.**

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;

- планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;

- планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

*Обучающийся научится:*

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;

- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);

- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;

- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;

- отбирать и проводить народные игры в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);

- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;

- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;
- вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении;

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
  - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
  - играть в мини-баскетбол, мини-футбол и мини-волейбол по упрощённым правилам
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.

## **4 класс**

### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой

на укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);

- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- **знать известных спортсменов и тренеров Новосибирской области по различным видам спорта;**

- **знать спортивные сооружения Новосибирской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);**

- **знать спортивные школы Новосибирской области;**

- **организовывать занятия с играми народов России в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.**

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;

- планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;

- планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;

- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);

- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;

- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;

- **отбирать и проводить народные игры в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;**

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);

- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;

- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня

физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;
- вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
  - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
  - играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.

## **2. Содержание учебного предмета программы**

### **1 класс:**

#### **Знания о физической культуре**

##### **1. Что такое физическая культура.**

- физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными спортивными играми, туризмом

- связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.

## **2. Как возникли физические упражнения**

- связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека.

- значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.

## **3. Чему обучают на уроках физкультуры.**

- виды спорта входящие в школьную программу (легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол), лыжные гонки, плавание, гимнастика;

- как передвигаются животные;

- как передвигается человек;

## **4. Физические качества**

- характеризовать и рассказывать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию)

## **Способы физкультурной деятельности**

### **Самостоятельные занятия.**

- **игры на свежем воздухе** (одежда для игр и прогулок; подбор одежды в зависимости от погодных условий)

- **подвижные игры** (подвижные игры, их значение для физического развития, самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью считалок)

- **режим дня** (что такое режим дня; режим дня как план основных дел намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.)

- **утренняя зарядка**(утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека, упражнения утренней зарядки)

- **физкультминутка** (физкультминутка и её значение для организма человека. упражнения входящие в комплекс физкультминуток)

- **личная гигиена** (личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека.)

- **осанка** (что такое осанка, основные признаки правильной и не правильной осанки)

- **упражнения для осанки** ( упражнения для формирования правильной осанки, их отличие от других физических упражнений, упражнения с предметами на голове, упражнения для укрепления мышц туловища)

- **как составлять комплекс утренней зарядки**

- **подвижные игры** (правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития для каждого раздела)

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

## **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 приемы.** Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!», «На право!», «Налево», «На месте стой!», «Шагом марш!», «Группа стой!»; перестроение в две шеренги, в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом», «змейкой». основные виды стоек, гимнастических упоров, виды седов, виды приседов, виды положений лежа,

**Акробатические упражнения.** техника переката в группировке на спине, из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; гимнастический мост

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, упражнения на низкой перекладине:

**Легкая атлетика.** Техника бега с высоким подниманием бедра, бег с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге, бег с ускорением, бег с изменяющимся направлением. Челночный бег 3\*10м.

**Прыжковые упражнения:** прыжки на месте, на одной ноге, с поворотом на 180° и 360°; с продвижением вперед, и назад, левым правым боком, прыжок в высоту с разбега, прыжки в длину с места; прыжки на скакалке.

**Броски:** броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя в седе.

**Метание:** метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** техника выполнения основной стойки лыжника, техника ступающего шага, техника скользящего шага.

**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 легкой 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 спортивных игр:**

**Баскетбол:** передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском.

**Волейбол:** подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние, передача мяча партнеру.

**Плавание (имитация):** правила занятий в воде, приемы вхождения в воду, удержание тела на поверхности воды, скольжение на груди с работой ног, работа ног и рук с плавательной доской, дыхательные упражнения; согласованная работа рук и ног кролем на груди; игры на воде.

## 2 класс:

**Знания о физической культуре.**

### 1. История возникновения физической культуры и первых соревнований

- Как возникли первые соревнования
- Понятие «соревнование»
- Древние соревнования и их целевое назначение
- Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов.

### 2. Как появились игры с мячом

- основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с

использованием различных по форме мячей

### **3. Как зародились Олимпийские игры**

- Миф о Геракле

- Зарождение Олимпийских игр древности

- Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр

#### ***Способы физкультурной деятельности.*** -

Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

***Физическое совершенствование.*** Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания.

***Плавание (имитация).*** Подводящие упражнения (вхождение в воду, «звездочка» на груди, на спине, скольжение на груди и спине и др) Работа ног на груди и спине Работа рук кролем на груди и спине, техника кроля на груди в полной координации, техника работы ног на спине без доски.

***Легкая атлетика.*** Техника бега с высоким подниманием бедра, бег с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге, бег с ускорением, бег с изменяющимся направлением. Челночный бег 3\*10м. Бег 30 м, 60, 500 метров.

***Прыжковые упражнения:*** прыжки на месте, на одной ноге, с поворотом на 180° и 360°; с продвижением вперед, и назад, левым правым боком, прыжок в высоту с разбега, прыжки в длину с места; прыжки на скакалке.

***Броски:*** броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя в седе.

***Метание:*** метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжная подготовка.*** техника выполнения основной стойки лыжника, техника ступающего шага, техника скользящего шага, техника двухшажного попеременного хода, техника спуска, техника торможения.

#### ***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 легкой 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 спортивных игр:***

***Баскетбол:*** передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском.

***Волейбол:*** подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние, передача мяча партнеру.

***Спортивные игры.*** Футбол. Баскетбол. Волейбол.



### 3 класс:

#### *Знания о физической культуре.*

##### **1. Особенности физической культуры разных народов**

- связь физической культуры с традициями и обычаями народа.

##### **2. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа**

- связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов проживавших на территории Древней Руси

- приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов

##### **3. Понятие комплекс физических упражнений**

- что такое комплексы физических упражнений

- приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность

#### *Способы физкультурной деятельности.*

##### **1. Как измерить физическую нагрузку.**

- связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений

- измерение пульса после нагрузки в покое.

- находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой

##### **2. Закаливание – обливание, душ.**

- правила закаливания обливанием и протиранием душа

- правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур

#### *Физическое совершенствование.*

Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

**Гимнастика с основами акробатики.** Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

**Плавание (имитация).** Подводящие упражнения (вхождение в воду, «звездочка» на груди, на спине, скольжение на груди и спине и др) Работа ног на груди и спине Работа рук кролем на груди и спине В полной координации кроль на груди и спине

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах. Повороты.

**Спортивные игры.** Футбол. Баскетбол. Волейбол.

#### *Подвижные игры.*

##### **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 легкой 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 спортивных игр:*

**Баскетбол:** передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском.

*Волейбол:* подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние, передача мяча партнеру.

**Спортивные игры.** Футбол. Баскетбол. Волейбол.

#### **4 класс:**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия;

выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

#### ***Знания о физической культуре***

1. **История физической культуры** (развитие физической культуры в России, роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта, необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой)

2. **От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать** (физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. способы регулирования нагрузки. роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок)

**3. Правила предупреждения травм** (Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми и плавании.)

**4. Оказание первой помощи при лёгких травмах.** (травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой, способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.

**5. Закаливание** (закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоемах; общие правила проведения закаливающих процедур в естественных водоемах)

### *Способы физической деятельности*

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** (цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности; техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств, оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течении учебного года)

### *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 приемы.* перестроение в две шеренги, в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом», «змейкой».

*Акробатические упражнения* упоры, седы, упражнения в группировке, перекуты, стойка на лопатках, кувырки вперед, назад, гимнастический мост, акробатические комбинации) Опорный прыжок через гимнастического козла.

*Упражнения на низкой перекладине:* висы, перевороты, перемахи.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, пере ползания, упражнения на низкой перекладине:

**Лёгкая атлетика.** Техника бега с высоким подниманием бедра, бег с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге, бег с ускорением, бег с изменяющим направлением. Челночный бег 3\*10м., высокий старт с последующим ускорением., техника низкого старта, техника стартового ускорения, техника финиширования

*Прыжковые упражнения:* прыжки на месте, на одной ноге, с поворотом на 180° и 360°; с продвижением вперед, и назад, левым правым боком, прыжок в высоту с разбега, прыжки в длину с места; прыжки на скакалке.

*Броски:* броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя в седе.

*Метание:* метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** техника выполнения основной стойки лыжника, техника ступающего шага, техника скользящего шага, техника одновременного одношажного хода, техника

чередования ходов при прохождении учебных дистанции, техника спусков, подъемов, торможения и поворотов.

**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 легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на развитие выносливости

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском. броски мяча в корзину стоя на месте и после ведения,

*Волейбол:* подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние, передача мяча партнеру.

**Плавание (имитация):** правила занятий в воде, скольжение на груди и спине с работой ног, работа ног и рук с плавательной доской, дыхательные упражнения; согласованная работа рук и ног кролем на груди и спине; игры на воде.

**Общеразвивающие упражнения**(*на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости*).

Количество часов на изучение тем в рамках раздела может варьироваться в зависимости от уровня достигнутых результатов, погодных и санитарно-эпидемиологических и пр. условий, при условии обязательного прохождения всех тем и разделов, 100% проведения общего количества учебных часов.

**3. Тематическое планирование по физической культуре с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.**

**1 класс.**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			уроки	тесты, контрольные работы
1.	Знания о физической культуре	4	3	1
2.	Способы физкультурной деятельности	2	2	
<b>Физическое совершенствование</b>				
3.	Легкая атлетика	17	16	1
4.	Гимнастика с основами акробатики	9	9	-
5.	Лыжная подготовка	14	13	1
6	Подвижные игры	18	18	-
7	Плавание (имитация)	2	2	
<b>Итого</b>		<b>66</b>	<b>63</b>	<b>3</b>

№	Название раздела (кол-во часов)	Тематическое планирование	Характеристика видов учебной деятельности учащихся
1	<i>Знания о физической культуре</i>	Понятие о физической культуре	<i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми
		Основные способы передвижения человека	<i>Выявлять</i> различие в основных способах передвижения человека.
		Возникновение физической культуры у древних людей	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. <i>Анализировать</i> причины возникновения физической культуры
		Физические упражнения	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на различные группы мышц
2	<i>Способы физкультурной деятельности</i>	Режим дня	<i>Составлять</i> индивидуальный режим дня.
		Утренняя зарядка	<i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
		Физкультминутки и физкультпаузы	<i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для физкультминуток.
		Понятие правильной осанки	<i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Контролировать</i> осанку в течение дня

№	Название раздела (кол-во часов)	Тематическое планирование	Характеристика видов учебной деятельности учащихся
<b><i>Физическое совершенствование</i></b>			
3	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	Организующие команды и приемы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
		Акробатические упражнения	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций

			<p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
		Снарядная гимнастика	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>

<b>№</b>	<b>Название раздела (кол-во часов)</b>	<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика видов учебной деятельности учащихся</b>
		Беговые упражнения	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами</i></p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
<b>4</b>	<b><i>Лёгкая атлетика</i></b>	Прыжковые упражнения	<p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при</p>

			разучивании и выполнении прыжковых упражнений
		Броски, метание	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p>

№	Название раздела (кол-во часов)	Тематическое планирование	Характеристика видов учебной деятельности учащихся
5	<b><i>Подвижные и спортивные игры:</i></b>	Подвижные игры	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
		Подвижные игры с элементами спортивных игр	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при</p>

			выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
6	<b>Лыжные гонки</b>	Ступающий и скользящий шаг.	<i>Организуящие команды и приемы:</i> «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом. Выполнять повороты переступанием на месте, спуски в основной стойке, подъемы ступающим и скользящим шагом, торможение падением.

№	Название раздела (кол-во часов)	Тематическое планирование	Характеристика видов учебной деятельности учащихся
7	<b>Плавание (имитация)</b>	Кроль на груди	<i>Излагать</i> правила поведения в бассейне и четко соблюдать на занятиях плавания <i>Выполнять</i> основные способы вхождения в воду <i>Выполнять</i> упражнения: «поплавок», «медуза», «звезда», «стрела» <i>Выполнять</i> скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна <i>Проплыть учебную дистанцию</i> с доской на груди с работой ног <i>Выполнять</i> подводные упражнения для освоения техники плавания кролем на груди

## 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			уроки	тесты, контрольные работы
1.	Знания о физической культуре	4	3	1
2.	Способы физкультурной деятельности	2	2	
<b>Физическое совершенствование</b>				
3.	Легкая атлетика	18	17	1
4.	Гимнастика с основами акробатики	10	10	-
5.	Лыжная подготовка	14	13	1
6	Подвижные игры	18	18	-
7	Плавание (имитация)	2	2	-



Итого	68	65	3
-------	----	----	---

№	Название раздела (кол-во часов)	Тематическое планирование	Характеристика видов учебной деятельности учащихся
1	Знание о физической культуре	Физическая культура как часть общей культуры личности.	<i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
		Правила ТБ при занятиях физической культурой	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
		Зарождение Олимпийских игр.	<i>Раскрывать</i> связь физической культуры с общей культурой
		Физические качества сила, быстрота, выносливость	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
		Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
2	Способы физкультурной деятельности	Организация и проведения подвижных игр	<i>Раскрывать</i> роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.
		Закаливание	<i>Оценивать</i> своё состояние после закаливающих процедур.
		Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	<i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
		Правильная осанка	<i>Контроль</i> правильности осанки

№	Название раздела (кол-во часов)	Тематическое планирование	Характеристика видов учебной деятельности учащихся
<b>Физическое совершенствование</b>			
3	<i>Гимнастика с основами акробатики:</i>	Организующие команды и приемы	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p><i>Выполнять</i> организующие команды по распоряжению учителя</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и чёткое</p>

			взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.
		Акробатические упражнения	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических</p>
		Снарядная гимнастика	<p><i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>

<i>№</i>	<i>Название раздела (кол-во часов)</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов учебной деятельности учащихся</i>
4	Лёгкая атлетика	Беговые упражнения	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами</p>

			Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
		Беговые упражнения	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
		Прыжковые упражнения	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
		Броски, метание	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель <i>Описывать</i> технику бросков и метаний <i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний

<i>№</i>	<i>Название раздела (кол-во часов)</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов учебной деятельности учащихся</i>
<b>4</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	Броски, метание	Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний
		Подвижные игры	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием

			<p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p>
		Подвижные игры	<p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p>
		Подвижные игры	<p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
		Подвижные игры на основе баскетбола	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>

<b>№</b>	<b>Название раздела (кол-во часов)</b>	<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика видов учебной деятельности учащихся</b>
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	Подвижные игры на основе волейбола	<i>Демонстрировать</i> технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту; технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку
		Подвижные игры разных народов	<i>Проявлять</i> интерес к национальным видам спорта, активно включаться в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта. <i>Выполнять</i> соревновательные упражнения

			для развития основных физических качеств. <i>Демонстрировать</i> технику удара внутренней стороной стопы («щёточкой») и передачу мяча в парах и тройках. <i>Совершенствовать</i> технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёточкой») <i>Характеризовать и демонстрировать</i> технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.
<b>6</b>	<b>Лыжные гонки</b>	Попеременный двухшажный ход	<i>Выполнять</i> передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъём «лесенкой». Торможение «плугом».
<b>7</b>	<b>Плавание (имитация)</b>	<i>Кроль на груди</i>	<i>Излагать</i> правила поведения в бассейне и четко соблюдать на занятиях плавания <i>Выполнять</i> основные способы вхождения в воду <i>Выполнять</i> упражнения: «поплавок», «медуза», «звезда», «стрела» <i>Выполнять</i> скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна <i>Проплыть учебную дистанцию с доской на груди с работой ног</i> <i>Выполнять</i> подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди

### 3 классов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			уроки	тесты, контрольные работы
<b>1.</b>	Знания о физической культуре	4	3	1
<b>2.</b>	Способы физкультурной деятельности	2	2	1
<b>Физическое совершенствование</b>				
<b>3.</b>	Легкая атлетика	18	17	1
<b>4.</b>	Гимнастика с основами акробатики	10	9	1
<b>5.</b>	Лыжная подготовка	14	14	-
<b>6</b>	Подвижные игры	18	17	-
<b>7</b>	Плавание (имитация)	2	2	-
<b>Итого</b>		<b>68</b>	<b>64</b>	<b>4</b>

<i>№</i>	<i>Название раздела (кол-во часов)</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов учебной деятельности учащихся</i>
1	<b>Знание о физической культуре</b>	Правила ТБ при занятиях физической культурой.	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года
		Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. <i>Приводить</i> примеры трудовой и военной деятельности древних народов
		Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.	<i>Знать</i> символику и ритуал проведения Олимпийских игр
		Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	<i>Характеризовать</i> показатели физического развития <i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки

<i>№</i>	<i>Название раздела (кол-во часов)</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов учебной деятельности учащихся</i>
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.	<i>Составлять</i> комплексы ОРУ
		Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	<i>Измерять</i> (пальпаторно) ЧСС
		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
		Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и	

		развлечения в летнее время года.	
		Подвижные игры с элементами спортивных игр.	
<b>Физическое совершенствование</b>			
3	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</b>	Оздоровительные формы занятий	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <i>Демонстрировать и рассказывать</i> комплекс упражнений для нарушения осанки
		Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	
		Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	
		Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	
		Гимнастика для глаз.	
4	<b>Гимнастика с основами акробатики:</b>	Акробатические упражнения	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций

<b>№</b>	<b>Название раздела (кол-во часов)</b>	<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика видов учебной деятельности учащихся</b>
	<b>Гимнастика с основами акробатики:</b>	Акробатические упражнения	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
		Гимнастические упражнения прикладного характера:	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> технику гимнастических

			<p>упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
5	Легкая атлетика	Беговые упражнения	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p>

<i>№</i>	<i>Название раздела (кол-во часов)</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов учебной деятельности учащихся</i>
5	Легкая атлетика	Беговые упражнения	<p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами.</i></p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p>
		Прыжковые упражнения	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p>



			<p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
		Броски, метания	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>

<i>№</i>	<i>Название раздела (кол-во часов)</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов учебной деятельности учащихся</i>
<b>6</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	Подвижные игры	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и</p>

			игровой деятельности
	Подвижные игры на основе баскетбола		<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	Подвижные игры на основе волейбола		<p><i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p>

<b>№</b>	<b>Название раздела (кол-во часов)</b>	<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика видов учебной деятельности учащихся</b>
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
		Подвижные игры на основе футбола	<p><i>Демонстрировать</i> технику удара внутренней стороной стопы («щёточкой») и передачу мяча в парах и тройках.</p> <p><i>Совершенствовать</i> технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёточкой»)</p> <p><i>Характеризовать и демонстрировать</i> технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</p>
<b>7</b>	<b>Лыжные гонки</b>	Лыжные ходы	<p><i>Уметь</i> передвигаться на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным</p>

			двухшажным. Поворот переступанием <i>Рассказывать</i> технику одновременного двухшажного хода, технику спусков и торможения
8	<b>Плавание (имитация)</b>	Кроль на груди	<i>Излагать</i> правила поведения в бассейне и четко соблюдать на занятиях плавания <i>Выполнять</i> упражнения: «поплавок», «медуза», «звезда», «стрела» <i>Выполнять</i> подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди

#### 4 классов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			уроки	контрольные нормативы, тесты, работы
1.	Знания о физической культуре	4	3	1
2.	Способы физкультурной деятельности	2	2	1
<b>Физическое совершенствование</b>				
3.	Легкая атлетика	18	17	1
4.	Гимнастика с основами акробатики	10	9	
5.	Лыжная подготовка	14	13	1
6	Подвижные игры	18	17	-
7	Плавание (имитация)	2	2	-
<b>Итого</b>		<b>68</b>	<b>64</b>	<b>4</b>

№	Название раздела (кол-во часов)	Тематическое планирование	Характеристика видов учебной деятельности учащихся
1	Знание о физической культуре	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года
		Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.
		Правила предупреждения травм	<i>Рассказывать</i> причины возникновения травм на занятиях лёгкой атлетике, баскетбола, гимнастики, подвижных игр

			<i>Знать и соблюдать</i> правила предупреждения травматизма <i>Знать и рассказывать</i> и правила оказания первой помощи при легких травмах
		Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	<i>Выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.

<b>№</b>	<b>Название раздела (кол-во часов)</b>	<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика видов учебной деятельности учащихся</b>
<b>2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.	<i>Знать</i> правила проведения тестов для измерения основных физических качеств
		Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	<i>Измерять</i> (пальпаторно) ЧСС
		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
		Игры и развлечения в зимнее время года.	
		Игры и развлечения в летнее время года.	
Подвижные игры с элементами спортивных игр.			
<b>3</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</b>	Оздоровительные формы занятий.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
		Оздоровительные формы занятий.	
		Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	

	Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	
	Профилактика утомления	
	Комплексы дыхательных упражнений.	
	Гимнастика для глаз.	

№	Название раздела (кол-во часов)	Тематическое планирование	Характеристика видов учебной деятельности учащихся
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
4	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	Акробатические упражнения:	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
		Снарядная гимнастика	<p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений</p>
		Гимнастические упражнения прикладного характера	<p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p>

			<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

№	Название раздела (кол-во часов)	Тематическое планирование	Характеристика видов учебной деятельности учащихся
	Гимнастика с основами акробатики	Гимнастические упражнения прикладного характера	<p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
5	Легкая атлетика	Беговая подготовка	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами</i></p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p>
		Прыжковая подготовка	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p>

№	Название раздела (кол-во часов)	Тематическое планирование	Характеристика видов учебной деятельности учащихся
	Легкая атлетика	Прыжковая подготовка	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
		Броски, метания	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>
6	Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p>



№	Название раздела (кол-во часов)	Тематическое планирование	Характеристика видов учебной деятельности учащихся
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	Подвижные игры	<p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
Подвижные игры на основе баскетбола		<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	
Подвижные игры на основе волейбола		<p><i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	

№	Название раздела (кол-во часов)	Тематическое планирование	Характеристика видов учебной деятельности учащихся
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	Подвижные игры на основе футбола	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <hr/> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
7	<b>Лыжные гонки</b>	Лыжные ходы	<i>Рассказывать</i> технику одновременного двухшажного хода, технику спусков и торможения
8	<b>Плавание (имитация)</b>	Кроль на груди	<p><i>Излагать</i> правила поведения в бассейне и четко соблюдать на занятиях плавания</p> <p><i>Выполнять</i> основные способы вхождения в воду</p> <p><i>Выполнять</i> упражнения: «поплавок», «медуза», «звезда», «стрела»</p> <p><i>Выполнять</i> подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди</p> <p><i>Выполнять</i> скольжение на груди и спине, работу ног с доской на груди и спине, и без доски; работу рук кролем на груди</p> <p><i>Рассказывать и демонстрировать</i> технику кроля на груди</p>

## Календарно-тематическое планирование. 1 класс

№ п/п	Календарные сроки	Тема занятия.	Формы организации учебной деятельности (контроль).	Предметные результаты	Основные виды учебной деятельности	Примечание
Раздел: Знания о физической культуре – 1 час. Легкая атлетика – 7 часов						
Личностные результаты: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; установка на здоровый образ жизни.						
Метапредметные результаты		<p><b>Познавательные:</b> осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; устанавливать аналогии; осуществлять синтез как составление целого из частей;</p> <p><b>Регулятивные:</b> учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание.</p>				
1		Инструктаж по Т/Б на уроках Л/А. Понятие о физической культуре.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры. Выполнять организующие строевые команды и приёмы.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	
2		Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять организующие строевые команды и приёмы.	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	
3		Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».	Практика в выполнении упражнений в парах. Командная учебная игра.	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; Выполнять легкоатлетические упражнения (бег).	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	
4		Бег с преодолением	Практика в	Выполнять игровые действия и	Осваивать технику бега	

		препятствий. Игра «С кочки на кочку», «Два Мороза».	выполнении упражнений. Индивидуальная, парная учебная игра.	упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; Выполнять легкоатлетические упражнения (бег).	различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
5		Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий»	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег); Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	
6		Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Понятие техника, скорость бега.	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег). Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Описывать технику беговых упражнений.	
7		Бег 30м.Игра «Пятнашки»	Контроль. Индивидуальная работа.	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
8		Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх.	Практика в выполнении упражнений в парах.	Выполнять легкоатлетические упражнения (метание большого мяча).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	
9		Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	Командные эстафеты. Командная учебная игра.	Выполнять легкоатлетические упражнения ( эстафетный бег). Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	

					Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
Раздел: Способы физической деятельности – 1 час. Гимнастика с элементами акробатики – 9 часов						
Личностные результаты: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; установка на здоровый образ жизни.						
Метапредметные результаты		<p><b>Познавательные:</b> проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;</p> <p><b>Регулятивные:</b> учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;</p>				
10	Инструктаж по Т/Б на уроках гимнастики. Режим дня.	Лекция. Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Выполнять организующие строевые команды и приёмы;	Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»		
11	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять акробатические упражнения; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений; Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.		
12	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Выполнять акробатические упражнения; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.		
13	Гимнастический мост	Практика в	Выполнять акробатические	Осваивать технику		

		из положения лежа на спине. Игра «Раки».	выполнении упражнений. Парная учебная игра.	упражнения; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	акробатических упражнений и акробатических комбинаций; Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	
14		Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	
15		Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять акробатические упражнения;	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.	
16		Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	Индивидуальная работа. Парная учебная игра.	Выполнять акробатические упражнения; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	
17		Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Командные эстафеты. Командная учебная игра.	Выполнять акробатические упражнения; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	
18		Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Выполнять акробатические упражнения; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.	

19	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Выполнять акробатические упражнения; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами; Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.	
Раздел: Знания о физической культуре– 1 час. Подвижные игры – 8 часов					
Личностные результаты: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; установка на здоровый образ жизни.					
Метапредметные результаты		<p><b>Познавательные:</b> проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; устанавливать аналогии; осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;</p> <p><b>Регулятивные:</b> учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; преобразовывать практическую задачу в познавательную;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание; формулировать собственное мнение и позицию; с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</p>			
20	Инструктаж по Т/Б на уроках ФК. Основные способы передвижения человека.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Выполнять передвижения на лыжах. Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;	Излагать правила и условия проведения подвижных игр на лыжах.	
21	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Выполнять передвижения на лыжах. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр на лыжах.	
22	Лыжные эстафеты.	Командная учебная	Выполнять передвижения на	Излагать правила и	

		Игра «За мной».	игра.	лыжах. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	условия проведения подвижных игр на лыжах.	
23		Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».	Командная учебная игра.	Выполнять передвижения на лыжах. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр на лыжах.	
24		Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координации	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	
25		Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	Командная учебная игра.	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	
26		Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
27		Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Командная учебная игра.	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
28		Эстафеты. Развитие координации.	Практика в выполнении упражнений. Командные эстафеты.	Выполнять легкоатлетические упражнения.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
Раздел: Знания о физической культуре– 1 час.Лыжная подготовка – 14 часов						



Личностные результаты: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты		<p><b>Познавательные:</b> проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;</p> <p><b>Регулятивные:</b> учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; преобразовывать практическую задачу в познавательную;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание; формулировать собственное мнение и позицию;</p>				
29	Инструктаж по Т/Б на уроках лыжной подготовки. Возникновение физической культуры.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
30	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок.	Устный семинар. Практика в использовании инвентаря и выполнении упражнений.	Выполнять организующие строевые команды и приёмы;	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.		
31	Разучивание скользящего шага.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять передвижения на лыжах.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.		
32	Передвижение скользящим шагом. Повороты	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять передвижения на лыжах, повороты.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.		

		переступанием на месте.				
33		Передвижение скользящим шагом.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять передвижения на лыжах.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
34		Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Выполнять передвижения, игровые задания на лыжах.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
35		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Индивидуальная работа. Парная учебная игра.	Выполнять передвижения, игровые задания на лыжах.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	
36		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Выполнять передвижения, игровые задания на лыжах.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	
37		Попеременный двухшажный ход. Игра «Два дома».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Выполнять передвижения, игровые задания на лыжах.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
38		Попеременный двухшажный ход. Игра «По местам».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Выполнять передвижения, игровые задания на лыжах.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
39		Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Выполнять передвижения, спуски подъёмы, игровые задания на лыжах.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	
40		Спуск с небольшого склона. Подъем	Практика в выполнении	Выполнять передвижения, спуски подъёмы, игровые задания на	Осваивать технику поворотов, спусков и	

		лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	упражнений. Индивидуальная учебная игра.	лыжах.	подъемов.	
41		Попеременный двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Выполнять передвижения, спуски подъёмы, игровые задания на лыжах.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
42		Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Выполнять передвижения, спуски подъёмы, игровые задания на лыжах.	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	
43		Прохождение дистанции 1 км.	Контроль.	Выполнять передвижения на лыжах.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	

Раздел: Знания о физической культуре – 1 час. Плавание (имитация) – 2 часов.

44		Инструктаж по Т/Б на уроках по плаванию. Физические упражнения.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий.	Применять правила подбора одежды для занятий плаванием.	
45		Кроль на груди (имитация)	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Выполнять упражнения: «поплавок», «медуза», «звезда», «стрела»	Излагать правила поведения в бассейне и четко соблюдать на занятиях плавания	
46		Кроль на груди (имитация)	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Выполнять упражнения: «поплавок», «медуза», «звезда», «стрела»	Выполнять подводные упражнения для освоения техники плавания кролем на груди	

Раздел: Способы физкультурной деятельности – 1 час. Подвижные игры – 10 часов.

Личностные результаты: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; ориентация на понимание

причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты		<p><b>Познавательные:</b> проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; устанавливать аналогии; осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;</p> <p><b>Регулятивные:</b> учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; преобразовывать практическую задачу в познавательную;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание; формулировать собственное мнение и позицию; с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</p>				
47		Инструктаж по Т/Б на уроках лыжной подготовки. Утренняя зарядка.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	
48		Игра «Прыгающие воробушки»	Командная учебная игра.	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
49		Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	Командная учебная игра.	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
50		Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
51		«Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	
52		Ведение и передача	Практика в	Выполнять игровые действия и	Моделировать технику	

		баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	выполнении упражнений. Командная учебная игра.	упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
53		Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
54		Подвижная игра «Передал — садись».	Командная учебная игра.	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	
55		Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
56		Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	Контроль. Командная учебная игра.	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
57		Эстафета «Веселые старты». Вербочка под ногами», «Эстафета с обручами».	Эстафеты. Командная учебная игра.	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	

Раздел: Легкая атлетика– 9 часов

Личностные результаты: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;  
установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты	<p><b>Познавательные:</b> осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; устанавливать аналогии; осуществлять синтез как составление целого из частей;</p> <p><b>Регулятивные:</b> учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание.</p>
------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

58	Инструктаж по Т/Б на уроках Л/А.	Лекция. Практика в выполнении	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	
----	-------------------------------------	----------------------------------	------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	--

			упражнений.	физической культуры. Выполнять организуемые строевые команды и приёмы.	физический упражнений.	
59		Бег до 30м. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	Контроль. Индивидуальная работа.	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
60		Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	Командные эстафеты. Командная учебная игра.	Выполнять легкоатлетические упражнения ( эстафетный бег). Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
61		Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная, учебная игра.	Выполнять легкоатлетические упражнения ( длительный бег). Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
62		Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх.	Практика в выполнении упражнений в парах.	Выполнять легкоатлетические упражнения (метание большого мяча).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	
63		Итоговая контрольная	Контроль.	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках	Осуществлять подведение под понятие на основе	

		работа за 1 класс	Индивидуальная работа.	физической культуры.	распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; устанавливать аналогии; осуществлять синтез как составление целого из частей.	
64		Метание малого мяча с места на дальность.	Контроль. Индивидуальная работа.	Выполнять легкоатлетические упражнения (метание малого мяча).	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	
65		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки).	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	
66		Игра « Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	Командная учебная игра. Практика в выполнении упражнений.	Выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки).	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	

## Календарно-тематическое планирование. 2 класс

№ п/п	Календарные сроки	Тема занятия.	Формы организации учебной деятельности (контроль).	Предметные результаты	Основные виды учебной деятельности	Примечание
Раздел: Знания о физической культуре – 1 час. Легкая атлетика – 9 часов						
Личностные результаты: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; установка на здоровый образ жизни.						
Метапредметные результаты		<p><b>Познавательные:</b> осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; устанавливать аналогии; осуществлять синтез как составление целого из частей;</p> <p><b>Регулятивные:</b> учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание.</p>				
1		Инструктаж по Т/Б на уроках Л/А.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры. Выполнять организующие строевые команды и приёмы.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	
2		Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять организующие строевые команды и приёмы.	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	
3		Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».	Практика в выполнении упражнений в парах. Командная учебная игра.	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; Выполнять легкоатлетические упражнения (бег).	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	
4		Бег с преодолением препятствий. Игра «С	Практика в выполнении	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной	Осваивать технику бега различными способами.	



		кочки на кочку», «Два Мороза».	упражнений. Индивидуальная, парная учебная игра.	функциональной направленности; Выполнять легкоатлетические упражнения (бег).	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
5		Входная контрольная работа	Контроль. Индивидуальная работа.	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры.	Осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; устанавливать аналогии; осуществлять синтез как составление целого из частей.	
6		Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий»	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег); Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	
7		Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Понятие техника, скорость бега.	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег). Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Описывать технику беговых упражнений.	
8		Бег 30м.Игра «Пятнашки»	Контроль. Индивидуальная работа.	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
9		Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх.	Практика в выполнении упражнений в парах.	Выполнять легкоатлетические упражнения (метание большого мяча).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого	

					мяча.	
10		Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	Командные эстафеты. Командная учебная игра.	Выполнять легкоатлетические упражнения ( эстафетный бег). Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
11		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки).	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	
Раздел: Способы физической деятельности– 1 час. Гимнастика с элементами акробатики – 10 часов						
Личностные результаты: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; установка на здоровый образ жизни.						
Метапредметные результаты		<p><b>Познавательные:</b> проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;</p> <p><b>Регулятивные:</b> учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;</p>				
12		Инструктаж по Т/Б на уроках гимнастики. Комплексы упражнений для развития основных	Лекция. Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Выполнять организующие строевые команды и приёмы;	Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»	

		физических качеств.				
13		«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять акробатические упражнения; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений; Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	
14		«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Выполнять акробатические упражнения; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	
15		Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	Практика в выполнении упражнений. Парная учебная игра.	Выполнять акробатические упражнения; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций; Осваивать универсальные умения при выполнении организуемых упражнений.	
16		Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	
17		Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять акробатические упражнения;	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.	
18		Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	Индивидуальная работа. Парная учебная игра.	Выполнять акробатические упражнения; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	

19	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Командные эстафеты. Командная учебная игра.	Выполнять акробатические упражнения; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
20	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Выполнять акробатические упражнения; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.
21	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Выполнять акробатические упражнения; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами; Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
22	Построения. Группировка. Перекаты. Игра «Медвежата за медом».	Контроль. Командная учебная игра.	Выполнять акробатические упражнения; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.

Раздел: Способы физической деятельности – 1 час. Подвижные игры – 8 часов

Личностные результаты: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты		<p><b>Познавательные:</b> проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; устанавливать аналогии; осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;</p> <p><b>Регулятивные:</b> учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; преобразовывать практическую задачу в познавательную;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание; формулировать собственное мнение и позицию; с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</p>				
23	Инструктаж по Т/Б на уроках ФК. Организация и проведения подвижных игр.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Выполнять передвижения на лыжах. Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;	Излагать правила и условия проведения подвижных игр на лыжах.		
24	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Выполнять передвижения на лыжах. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр на лыжах.		
25	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».	Командная учебная игра.	Выполнять передвижения на лыжах. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр на лыжах.		
26	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».	Командная учебная игра.	Выполнять передвижения на лыжах. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр на лыжах.		
27	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координации	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная	Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении		

			игра.	помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	подвижных игр.	
28		Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	Командная учебная игра.	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	
29		Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
30		Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Командная учебная игра.	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
31		Эстафеты. Развитие координации.	Практика в выполнении упражнений. Командные эстафеты.	Выполнять легкоатлетические упражнения.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	

Раздел: Знания о физической культуре – 1 час. Лыжная подготовка – 14 часов

Личностные результаты: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; установка на здоровый образ жизни.

<p>Метапредметные результаты</p>	<p><b>Познавательные:</b> проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;</p> <p><b>Регулятивные:</b> учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; преобразовывать практическую задачу в познавательную;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание; формулировать собственное мнение и позицию;</p>
----------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

32		Инструктаж по Т/Б на уроках лыжной подготовки. Закаливание.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	
33		Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок.	Устный семинар. Практика в использовании инвентаря и выполнении упражнений.	Выполнять организующие строевые команды и приёмы;	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	
34		Разучивание скользящего шага.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять передвижения на лыжах.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	
35		Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять передвижения на лыжах, повороты.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	
36		Передвижение скользящим шагом.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять передвижения на лыжах.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
37		Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Выполнять передвижения, игровые задания на лыжах.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
38		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Индивидуальная работа. Парная учебная игра.	Выполнять передвижения, игровые задания на лыжах.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	

39		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Выполнять передвижения, игровые задания на лыжах.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	
40		Попеременный двухшажный ход. Игра «Два дома».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Выполнять передвижения, игровые задания на лыжах.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
41		Попеременный двухшажный ход. Игра «По местам».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Выполнять передвижения, игровые задания на лыжах.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
42		Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Выполнять передвижения, спуски подъёмы, игровые задания на лыжах.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	
43		Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Выполнять передвижения, спуски подъёмы, игровые задания на лыжах.	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	
44		Попеременный двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Выполнять передвижения, спуски подъёмы, игровые задания на лыжах.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
45		Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Выполнять передвижения, спуски подъёмы, игровые задания на лыжах.	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	
46		Прохождение	Контроль.	Выполнять передвижения на	Проявлять выносливость	



		дистанции 1 км.		лыжах.	при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	
Раздел: Знания о физической культуре – 1 час. Плавание (имитация) – 2 часов.						
47		Инструктаж по Т/Б на уроках по плаванию. Зарождение Олимпийских игр.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий.	Применять правила подбора одежды для занятий плаванием.	
48		Кроль на груди (имитация)	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Выполнять упражнения: «поплавок», «медуза», «звезда», «стрела»	Излагать правила поведения в бассейне и четко соблюдать на занятиях плавания	
49		Кроль на груди (имитация)	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Выполнять упражнения: «поплавок», «медуза», «звезда», «стрела»	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди	
Раздел: Способы физкультурной деятельности – 1 час. Подвижные игры – 10 часов.						
Личностные результаты: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; установка на здоровый образ жизни.						
Метапредметные результаты	<p><b>Познавательные:</b> проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; устанавливать аналогии; осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;</p> <p><b>Регулятивные:</b> учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; преобразовывать практическую задачу в познавательную;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание; формулировать собственное мнение и позицию; с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</p>					

50		Инструктаж по Т/Б на уроках. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий.	Применять правила подбора одежды для занятий.	
51		Игра «Прыгающие воробушки»	Командная учебная игра.	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
52		Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	Командная учебная игра.	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
53		Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
54		«Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	
55		Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
56		Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
57		Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	

		водящему».	игра.			
58		Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	Контроль. Командная учебная игра.	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
59		Эстафета «Веселые старты». Вербочка под ногами», «Эстафета с обручами».	Эстафеты. Командная учебная игра.	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	

Раздел: Легкая атлетика– 9 часов

Личностные результаты: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты	<p><b>Познавательные:</b> осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; устанавливать аналогии; осуществлять синтез как составление целого из частей;</p> <p><b>Регулятивные:</b> учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание.</p>
---------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

60		Инструктаж по Т/Б на уроках Л/А.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры. Выполнять организующие строевые команды и приёмы.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	
61		Бег до 30м. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	Контроль. Индивидуальная работа.	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
62		Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	Командные эстафеты. Командная учебная игра.	Выполнять легкоатлетические упражнения ( эстафетный бег). Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы,	

					быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
63		Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная, учебная игра.	Выполнять легкоатлетические упражнения ( длительный бег). Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
64		Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх.	Практика в выполнении упражнений в парах.	Выполнять легкоатлетические упражнения (метание большого мяча).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	
65		Итоговая контрольная работа за 1 класс	Контроль. Индивидуальная работа.	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры.	Осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; устанавливать аналогии; осуществлять синтез как составление целого из частей.	
66		Метание малого мяча с места на дальность.	Контроль. Индивидуальная работа.	Выполнять легкоатлетические упражнения (метание малого мяча).	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	
67		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	Практика в выполнении упражнений.	Выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки).	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники	

					безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	
68		Игра « Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	Командная учебная игра. Практика в выполнении упражнений.	Выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки).	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	

### Календарно-тематическое планирование. 3 класс

№ п/п	Календарные сроки	Тема занятия.	Формы организации учебной деятельности (контроль).	Предметные результаты	Основные виды учебной деятельности	Примечание
Раздел: Знания о физической культуре – 1 час. Лёгкая атлетика – 9 часов						
1		Правила ТБ на уроках физической культуры. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	Текущий	Научатся: – выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры, выполнять комплекс УГГ	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Соблюдать технику безопасности Характеризовать основные моменты личной гигиены. Применять закаливающие процедуры Ориентироваться в понятии режим дня.	
<b>Лёгкая атлетика</b>						
<b><u>Универсальные учебные действия:</u></b>						
<b><i>Познавательные:</i></b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми, самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, ориентируются в разнообразии способов решения задач,						
<b><i>Регулятивные:</i></b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.						

**Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии, допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.

**Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться, ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.

2		Виды стартов. Низкий старт. Прыжки в длину с места.	Текущий	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	Овладение фактами истории развития физической культуры характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью Овладение фактами истории развития Олимпийских игр Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
3		Низкий старт, стартовое ускорение Прыжки в длину с места.	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м, 30м.	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ( нестандартных) ситуациях и условиях	

4		Бег 30 м с высокого старта на результат. Техника челночного бега 3x10 м.	Текущий	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30 м Понимать термины: <i>эстафета, старт, финиш</i>	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
5		Челночный бег 3x10 м на результат. Прыжки в длину с места.	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	Уметь пробегать «челноком» этап 3x10м с максимальной скоростью; совершенствовать прыжки в длину с места. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i> . Знать современную историю олимпийского движения.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	
6		Входная контрольная работа	Контроль	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	

7		Прыжок в длину с места на результат. Подтягивание на перекладине.	Текущий	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; уметь правильно приземляться; прыгать в длину с места. Выполнять многоскоки.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных )ситуациях и условиях	
8		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.	Текущий	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель Иметь представление о необходимости выполнения утренней гигиенической гимнастики, ее значимости в режиме дня школьника;	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	
9		Метание малого мяча в цель с 4-5 метров на результат.	Текущий	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	



**Гимнастика**

**Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач, ориентируются в разнообразии способов решения задач, самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия, используют общие приемы решения поставленных задач, ставят и формулируют проблемы.

**Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя, адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей, формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации

**Коммуникативные:** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии, формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,

**Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника.

10		Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Контроль за состоянием организма по ЧСС.	Текущий	Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий; – выполнять упражнения с гимнастическими палками на месте и в продвижении	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на координацию Осваивать и выполнять ОРУ упражнений различной координационной сложности	
11		Кувырок вперед и назад. Строевые упражнения.	Урок «открытия» новых знаний»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Иметь представление о правилах безопасности поведения на занятиях; иметь общие представления о строевых командах и распоряжениях Выполнять команды.	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	

				«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитай!».	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
12		Акробатика. Строевые упражнения.	Урок рефлексия	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Получать навыки в перестроениях; Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитай!».	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
13		Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	Урок «открытия» новых знаний»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Постановка вопросов и разрешение конфликтов. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
14		Тест на гибкость. Акробатика.	Урок развивающего контроля	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с	

					заданным эталоном	
15		Висы. Подтягивание. Строевые упражнения.	Урок рефлексия	Уметь выполнять висы и упоры	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных )ситуациях и условиях	
16		Висы. Подтягивание. Отжимание.	Урок «открытия» новых знаний»	Уметь выполнять висы и упоры	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
17		Отжимание от скамейки (зачёт)	Урок развивающего контроля	Уметь выполнять висы и упоры	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	

					Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	
18		Висы. Подтягивание (учёт). Отжимание. Строевые упражнения.	Урок рефлексия	Уметь выполнять висы и упоры	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
19		Опорный прыжок, лазание по канату	Урок «открытия» новых знаний»	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
20		Опорный прыжок, лазание по канату	Урок рефлексия	Уметь лазать по канату, выполнять опорный прыжок	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками	

					в достижении целей Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	
--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Раздел: Способы физкультурной деятельности – 1 час. Подвижные игры – 8 часов

### Подвижные игры

#### **Универсальные учебные действия:**

**Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач, ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, ориентируются в разнообразии способов решения задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями,

**Регулятивные:** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей, оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

**Коммуникативные:** ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности, используют речь для регуляции своего действия, формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов, допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии

**Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника.

21		Инструктаж по Т/Б на уроках. Игры и развлечения в зимнее время года.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий.	Применять правила подбора одежды для занятий.	
22		Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.	Урок «открытия» новых знаний»	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Умения активно включаться в коллективную	

					<p>деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей</p> <p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	
23		Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.	Урок рефлексия	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	<p>Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата</p> <p>Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры</p> <p>Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми</p> <p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p>	
24		Инструктаж по технике безопасности во время проведения игры. Значение подвижных игр.	Урок «открытия» новых знаний»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Иметь представление о пользе подвижных игр для организма младшего школьника	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека</p> <p>Потребность в общении с учителем.</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	
25		Подвижные игры	Урок рефлексия	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Понимать термины «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении	<p>Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью</p> <p>Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить</p>	

				травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей.	ошибки, эффективно их исправлять Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	
26		Подвижные игры	Урок рефлексия	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
27		Подвижные игры	Урок рефлексия	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	

28		Подвижные игры	Урок рефлексия	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	
29		Подвижные игры	Урок рефлексия	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	

Раздел: Знания о физической культуре – 1 час. Лыжная подготовка – 14 часов

### Лыжная подготовка

#### **Универсальные учебные действия:**

**Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, используют общие приемы решения поставленных задач, ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.

**Регулятивные:** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.

**Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии, используют речь для регуляции своего действия, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о



распределении функций и ролей в совместной деятельности, задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.

**Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

30		Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	Текущий	Научатся: – технически правильно выполнять движение на лыжах с переменной скоростью; – выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря	Соблюдать правильное дыхание, требования к температурному режиму Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	
31		Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка»	Текущий	Научатся: – самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой; – передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции	Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
32		Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок.	Текущий	Научатся: – равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км; – выполнять обгон на дистанции	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	
33		Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции.	Текущий	Научатся: – выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции; – выполнять спуск и подъем на лыжах с палками	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	

34		Совершенствование техники лыжных ходов.	Текущий	Научатся: – выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время передвижения по дистанции	Соблюдать правильное дыхание, требования к температурному режиму Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
35		Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»	Текущий	Научатся: – технически правильно выполнять на лыжах повороты «упором»	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	
36		Прохождения дистанции 1000 м. Разучивание игры «Охотники и олени».	Текущий	Научатся: – выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода	Соблюдать правильное дыхание, требования к температурному режиму Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	
37		Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема.	Текущий	Научатся: – технически правильно выполнять на лыжах подъемы и спуски при прохождении дистанции	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Соблюдать правильное дыхание, требования к температурному режиму	

38		Развитие общей и силовой выносливости	Введение.	Уметь подниматься в подъем лесенкой.	Попеременные двухшажный ход. Подъем на горку лесенкой.	
39		Развитие ловкости, скоростных качеств.	Комплексный	Уметь выполнять эстафеты на лыжах	Лыжные эстафеты	
40		Закрепление техники лыжных ходов, подъемов.	Комплексный	Уметь выполнять спуск с пологого склона	Попеременные двухшажный ход. Подъем на горку лесенкой, елочкой. Спуск с пологого склона в основной стойке.	
41		Развитие координационных способностей.	Совершенство вание	Уметь подниматься в подъем лесенкой, ёлочкой, выполнять спуск с пологого склона	Попеременные двухшажный ход. Подъем на горку лесенкой, елочкой. Спуск с пологого склона в основной стойке без учёта времени	
42		Развитие общей выносливости. Подъем лесенкой.	Введение	Уметь подниматься в подъем ёлочкой.	Попеременные двухшажный ход. Подъем на горку ёлочкой.	
43		Развитие общей выносливости. Подъем ёлочкой.	Введение	Уметь подниматься в подъем ёлочкой.	Попеременные двухшажный ход. Подъем на горку ёлочкой.	
44		Техника попеременного хода.	Совершенство вание	Уметь демонстрировать технику попеременного двухшажного хода	Попеременные двухшажный ход без палок, с палками.	

Раздел: Знания о физической культуре – 1 час. Плавание (имитация) – 2 часов.

45		Инструктаж по Т/Б на уроках по плаванию. Зарождение Олимпийских игр.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий.	Применять правила подбора одежды для занятий плаванием.	
46		Кроль на груди (имитация)	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Выполнять упражнения: «поплавок», «медуза», «звезда», «стрела»	Излагать правила поведения в бассейне и четко соблюдать на занятиях плавания	
47		Кроль на груди (имитация)	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Выполнять упражнения: «поплавок», «медуза», «звезда», «стрела»	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди	

Раздел: Способы физкультурной деятельности – 1 час. Подвижные игры – 10 часов.

### Подвижные игры

#### **Универсальные учебные действия:**

**Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач, ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, ориентируются в разнообразии способов решения задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями,

**Регулятивные:** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей, оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

**Коммуникативные:** ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности, используют речь для регуляции своего действия, формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов, допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии

**Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника.

48		Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале.	Текущий	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;</li> <li>– соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом</li> </ul>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений</p>	
49		Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	Текущий	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технически правильно выполнять броски мяча через сетку;</li> <li>– организовывать и проводить подвижные игры</li> </ul>	<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>	
50		Подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол	Текущий	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы;</li> <li>– перемещаться по площадке по команде «переход»</li> </ul>	<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>	

51		Подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	Текущий	Научатся: – технически правильно выполнять броски мяча через сетку; – организовывать и проводить подвижные игры	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
52		Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол	Текущий	Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры; – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
53		Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.	Текущий	Научатся: – технически правильно выполнять ведение мяча ногами; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
54		Совершенствование ведения мяча. Разучивание игры «Слалом с мячом»	Текущий	Научатся: – технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами футбола; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	

				упражнениями с мячом		
55		Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	Текущий	Научатся: – творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
56		Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	Текущий	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения в броске мяча в цель	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
57		Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	Контроль двигательных качеств (бросок малого мяча в цель)	Научатся: – технически правильно выполнять броски малого мяча в горизонтальную цель	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	

**Раздел: Лёгкая атлетика – 9 часов**

**Лёгкая атлетика**

**Универсальные учебные действия:**

**Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми, самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, ориентируются в разнообразии способов решения задач,

**Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.

**Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии, допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.

**Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться, ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.

58		Правила безопасности на спортивной площадке.	Текущий	Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	
59		Совершенствование техники высокого и низкого старта.	Текущий	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения; – распределять свои силы во время бега с ускорением	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание легкоатлетической разминки Объяснять влияние бега на состояние здоровья Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	



60		Челночный бег 3 × 10 м. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	Научатся: – выполнять упражнения для развития прыгучести, быстроты, ловкости; – выполнять прыжки, соблюдая правила безопасного приземления	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание легкоатлетической разминки Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений Осваивать технику прыжковых упражнений.	
61		Совершенствование прыжков через низкие барьеры	Текущий	Научатся: – выполнять упражнения для развития прыгучести, быстроты, ловкости; – выполнять прыжки, соблюдая правила безопасного приземления	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание легкоатлетической разминки Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений Осваивать технику прыжковых упражнений.	
62		Беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	Текущий	Научатся: – выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; – равномерно распределять свои силы во время бега с препятствиями	Развивать скоростно-силовые и координационные способности	
63		Итоговая контрольная работа.	Контроль	Научатся: – называть игры и формулировать их правила; – организовывать и проводить подвижные игры в помещении и на улице	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Характеризовать основные моменты личной гигиены. Применять закаливающие процедуры Ориентироваться в понятии режим дня	
64		Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность,	Текущий	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения – медленный бег до 1000 м; – выполнять метание	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику метания малого мяча.	

		развитие выносливости		теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног		
65		Метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	Контроль двигательных качеств	Научатся: – организовывать подвижные игры; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Осваивать технику метания.	
66		Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка»	Текущий	Научатся: – выполнять подсчет пульса до занятий и после нагрузки	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
67		Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Русская лапта»	Текущий	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Русская лапта»	Знать и соблюдать правила игры «Русская лапта»	
68		Игры: «Состязание лис», «Из круга вышибала».	Текущий	ОРУ. Игры: «Состязание лис», «Из круга вышибала». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	

## Календарно-тематическое планирование 4 класс (68 часов) .

№ п/п	Календарные сроки	Тема занятия.	Формы организации учебной деятельности (контроль).	Предметные результаты	Основные виды учебной деятельности	Учебно-методическое и техническое обеспечение (№ из таблицы)
<b>Раздел: легкоатлетические упражнения – 6 часов</b>						
<b>Личностные результаты:</b> внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;						
Метапредметные результаты		<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Познавательные:</b> осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;</li> <li>– <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>– <b>Коммуникативные:</b> адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач; допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> </ul>				
1		Инструктаж по Т/Б на уроках Л/А. Построение, ходьба, бег.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	– Ученик научится: характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры. Выполнять организующие строевые команды и приёмы.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1.2 8.1

2		Сочетание различных видов ходьбы, бега. Игра «У ребят порядок строгий».	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять организующие строевые команды и приёмы.	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	8.1 8.5
3		Обычный бег, бег с изменением направления движения. Игра «Быстро в круг».	Практика в выполнении упражнений в парах. Командная учебная игра.	– Ученик научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; – Выполнять легкоатлетические упражнения (бег).	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	8.1 8.5
4		Бег с преодолением препятствий. Игра «Ястреб и утка».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная, парная учебная игра.	– Ученик научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; Выполнять легкоатлетические упражнения (бег).	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	8.1 8.5
5		Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «Быстро в круг»	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения (бег); – Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	8.1 8.5
6		Челночный бег. Игра «Снайперы». Скоростной бег.	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная	Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения (бег). – Выполнять игровые действия и	Описывать технику беговых упражнений.	8.1 8.5 4.3

			игра.	упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.		
<b>Раздел: знания о физической культуре – 2 часа</b>						
7		Входная контрольная работа.	Стартовый контроль	Ученик научится: выполнять контрольную работу на базовом и повышенном уровне. Ученик получит возможность научится: выполнять контрольную работу на высоком уровне	Выполнять входную контрольную работу.	1.2
8		Физическая культура. Физическая подготовка.	Изучение нового материала.	Ученик научится: ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);	Давать определения терминов. Разбираться в понятиях.	1.2
<b>Раздел: легкоатлетические упражнения – 12 часов</b>						
9		Бег на короткую дистанцию - 30м.	Контроль. Индивидуальная работа.	Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения (бег).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	8.5
10		Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Из круга вышибала».	Командные эстафеты. Командная учебная игра.	Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения ( эстафетный бег). – Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых	8.5 8.1

				разной функциональной направленности.	упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
11		Медленный бег до 5 мин». ОРУ. Подвижная игра «Волки во рву»	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная, учебная игра.	Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения (длительный бег). – Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	8.5 8.1 4.6
12		Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх.	Практика в выполнении упражнений в парах.	– Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения (метание большого мяча).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы и координации при выполнении бросков большого мяча.	8.1 2.11
13		Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	Контроль. Индивидуальная работа.	– Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения (метание большого мяча).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации.	3.2 8.1 2.11
14		Бросок набивного мяча двумя на точность.	Контроль. Индивидуальная работа.	– Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения (метание большого мяча).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	8.1 2.11

					Проявлять качества силы, быстроты и координации.	
15		Метание малого мяча с места на точность.	Контроль. Индивидуальная работа.	Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения (метание малого мяча).	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	8.1 2.12
16		Метание малого мяча с места на дальность.	Контроль. Индивидуальная работа.	Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения (метание малого мяча).	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	8.1 2.12 3.2
17		Прыжок в длину с места.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки).	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	3.2 8.1
18		Прыжок с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки).	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых	3.2 8.1

					упражнений.	
19		Игра «Лисий дом». Развитие прыжковых качеств.	Командная учебная игра. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки).	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	8.1 8.6
20		Игра «Лисий дом». Развитие скоростных качеств.	Командная учебная игра. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки).	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	3.2 8.1
<b>Раздел: гимнастика с элементами акробатики – 10 часов</b>						
<b>Личностные результаты:</b> учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;						
Метапредметные результаты		<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Познавательные:</b> строить сообщения в устной и письменной форме; ориентироваться на разнообразие способов решения задач; осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществлять синтез как составление целого из частей; проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям</li> <li>– <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;</li> <li>– <b>Коммуникативные:</b> учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> </ul>				
21		Инструктаж по Т/Б на уроках гимнастики. Строевые команды.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	– Ученик научится: выполнять организующие строевые команды и приёмы;	Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»	8.2



22		«Группировка, перекаты в группировке.	Практика в выполнении упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ученик научится: выполнять акробатические упражнения;</li> <li>– Ученик получит возможность научиться: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul>	Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений; Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	8.2 2.10
23		«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ученик научится: выполнять акробатические упражнения;</li> <li>– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul>	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	8.2 2.10
24		Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Кто быстрее».	Практика в выполнении упражнений. Парная учебная игра.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ученик научится: выполнять акробатические упражнения;</li> <li>– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul>	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций; Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	8.2 2.10
25		Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ученик научится: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul>	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	8.2 2.10 2.15

26		Стойка (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты.	Практика в выполнении упражнений.	– Выполнять акробатические упражнения;	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.	8.2 2.10 2.7
27		Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники».	Индивидуальная работа. Парная учебная игра.	– Ученик научится: выполнять акробатические упражнения; – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. –	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	8.2 2.10 2.8
28		Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке» Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Командные эстафеты. Командная учебная игра.	– Ученик научится: выполнять акробатические упражнения; – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	8.2 2.10 2.8 2.7
29		Опорный прыжок через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	– Ученик научится: выполнять акробатические упражнения; – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. –	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.	8.2 2.10 2.3 2.6
30		Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	– Ученик научится: выполнять акробатические упражнения; – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с	8.2 2.10 8.8

				направленности.	предметами; Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.	
Способы физкультурной деятельности – 2 часа						
31		Значение физкультуры, физкультпаузы и спорта в жизни человека.	Получение теоретических знаний о физической культуре.	– Ученик научится: понимать значение физической культуры в жизни человека.	Отвечать на вопросы, решать тестовые задания по теме физическая культура.	1.2 8.1
32		Измерение физических показателей.	Получение теоретических знаний о физической культуре.	– Ученик получит возможность научиться: замерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;	Отвечать на вопросы, решать тестовые задания по теме физическая культура.	1.2 8.1
Раздел: лыжная подготовка – 14 часов						
<p><b>Личностные результаты:</b> способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие; ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;</p>						
Метапредметные результаты		<p>– <b>Познавательные:</b> устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи; осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; устанавливать аналогии; • записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;</p> <p>– <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; различать</p>				

		<p>способ и результат действия; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; преобразовывать практическую задачу в познавательную; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</p> <p>– <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы; адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи; учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной; учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</p>				
33		Инструктаж по Т/Б на уроках лыжной подготовки. Лыжная строевая подготовка.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	– Ученик научится: характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	1.2 8.1
34		Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок.	Устный семинар. Практика в использовании инвентаря и выполнении упражнений.	–Ученик научится: выполнять организующие строевые команды и приёмы;	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	6.1 6.2
35		Повторение скользящего шага.	Практика в выполнении упражнений.	–Ученик научится: выполнять передвижения на лыжах.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	6.1 6.2
36		Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на	Практика в выполнении упражнений.	–Ученик научится: выполнять передвижения на лыжах, повороты.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	6.1 6.2

		месте.				
37		Передвижение скользящим шагом.	Практика в выполнении упражнений.	–Ученик научится: выполнять передвижения на лыжах.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	6.1 6.2
38		Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	–Ученик научится: выполнять передвижения, игровые задания на лыжах.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	6.1 6.2
39		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Индивидуальная работа. Парная учебная игра.	–Ученик научится: выполнять передвижения, игровые задания на лыжах.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	6.1 6.2
40		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	–Ученик научится: выполнять передвижения, игровые задания на лыжах.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	6.1 6.2
41		Попеременный двухшажный ход. Игра «Два дома».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	–Ученик научится: выполнять передвижения, игровые задания на лыжах.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	6.1 6.2
42		Попеременный двухшажный ход. Игра «По местам».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	–Ученик научится: выполнять передвижения, игровые задания на лыжах.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	6.1 6.2
43		Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.	Практика в выполнении упражнений.	–Ученик научится: выполнять передвижения, спуски подъёмы, игровые задания на лыжах.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	6.1 6.2

		Игра «Кто дольше прокатится».	Индивидуальная учебная игра.			
44		Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	–Ученик научится: выполнять передвижения, спуски подъёмы, игровые задания на лыжах.	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	6.1 6.2
45		Попеременный двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная учебная игра.	–Ученик научится: выполнять передвижения, спуски подъёмы, игровые задания на лыжах.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	6.1 6.2
46		Прохождение дистанции 2 км.	Контроль.	–Ученик научится: выполнять передвижения на лыжах. –	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	6.1 6.2

**Раздел: плавание – 2 часа**

47		Техника плавания кролем на груди, спине.	Лекция. Имитация. Устный опрос.	Ученик научится: демонстрировать имитацию указанных стилей плавания.	Описывают технику стилей плавания и рассказывают правила соревнований.	8.2 1.2
48		Правила соревнований по плаванию. Соревновательные дисциплины.	Лекция. Устный опрос.	Ученик научится: рассказывать правила соревнований в индивидуальных дисциплинах и эстафетах.		

**Раздел: подвижные игры – 18 часов**

**Личностные результаты:** ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни; основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения

Метапредметные результаты		<p>– <b>Познавательные:</b> записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ; создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты; осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> <p>– <b>Регулятивные:</b> в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; преобразовывать практическую задачу в познавательную; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия</p> <p>– <b>Коммуникативные:</b> с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности</p>				
49		Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	– Ученик научится: организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	4.1 8.1
50		Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	Командная учебная игра.	–Ученик научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	4.3 8.1
51		Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	–Ученик научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	8.1 4.6 4.3 4.1

			игра.	направленности.		
52		Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Командная учебная игра.	–Ученик научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	8.1 4.6 4.3 4.1
53		Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	–Ученик научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	8.1 4.6 4.3 4.1
54		Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	–Ученик научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	8.1 4.6 4.3 4.1
55		Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	–Ученик научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	8.1 4.6 4.3 4.1
56		ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Командная учебная игра.	– Ученик научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	8.1 4.6 4.3 4.1
57		Эстафеты. Развитие координации.	Практика в выполнении упражнений. Командные эстафеты.	–Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	8.1 4.6 4.1
58		Игра «К своим флажкам».	Командная учебная игра.	–Ученик научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических	8.1 4.6



					действий.	
59		Игра «Пятнашки»	Командная учебная игра.	– Ученик научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	8.1 4.6
60		Игра «Прыгающие воробушки»	Командная учебная игра.	– Ученик научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	8.1 4.6
61		Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	Командная учебная игра.	– Ученик научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	8.1 4.6 2.12
62		Игра «Точный расчет».	Командная учебная игра.	– Ученик научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	8.1 4.6 2.12
63		Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	– Ученик получит возможность научиться: организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	8.1 4.6 4.3
64		«Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	– Ученик научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	8.1 4.6 4.3
65		Ведение и передача	Практика в	– Ученик научится: выполнять	Моделировать технику	8.1

		баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	выполнении упражнений. Командная учебная игра.	игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	4.6 4.3
66		Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Практика в выполнении упражнений. Командная учебная игра.	– Ученик научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	8.1 4.6 4.1
67		Итоговая контрольная работа	Промежуточный контроль	Ученик научится: выполнять контрольную работу на базовом и повышенном уровне. Ученик получит возможность научится: выполнять контрольную работу на высоком уровне.	Выполнять контрольную работу. Отвечать на контрольные вопросы.	8.1
68		Организация самостоятельных занятий ФК	Самостоятельная работа	– Ученик научится: организовывать занятия с играми народов России.	Организовывать самостоятельные занятия.	8.1

**Таблица**  
**уровней и оценки результатов для мальчиков**

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			МАЛЬЧИКИ				
			высокий «5»	выше среднего «4»	Средний «3»	ниже среднего «3»слаб.	низкий «2»
1	Прыжок в длину с места, см	7	130	117-129	104-116	88-103	87
		8	145	132-144	119-131	103-118	102
		9	158	145-157	132-144	116-131	115
		10	166	153-165	141-152	124-140	123
2	Гибкость Наклон вперед из положения сидя, см	7	5	4	3	2	1
		8	6	5	3-4	2	1
		9	7	5-6	3-4	2	1
		10	8	6-7	4-5	3	2
3	Гибкость. Наклон вперед из положения стоя (см)	7	9 и выше	3-5	2	1	0
		8	7,5	3-5	2	1	0
		9	7,5	3-5	2	1	0
		10	8,5	4-6	3	2	0
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7	10	8	6	4	2
		8	13	10	8	6	4
		9	16	13	11	8	6
		10	19	16	13	10	8
5.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	7	7	6	5	4	3
		8	8	7	6	5	4
		9	9	8	7	6	5
		10	10	9	8	7	6
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	7	10	9	8	7	6
		8	11	10	9	8	7
		9	12	11	10	9	8
		10	13	12	11	10	9
7.	Приседания за 30 сек., раз	7	20	18	16	14	12
		8	21	19	17	15	13
		9	22	20	18	16	14
		10	23	21	19	17	15

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			МАЛЬЧИКИ				
			высо- кий «5»	выше среднего «4»	Средний «3»	ниже среднего «3»слаб.	низкий «2»
8.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	7	30	25	20	15	10
		8	31	26	21	16	11
		9	33	28	23	18	13
		10	34	29	24	19	14
9.	Прыжки со скакалкой за 20 сек., раз	7	15	12	9	7	4
		8	17	14	11	9	6
		9	20	17	14	11	8
		10	25	21	17	13	10
10.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, см	7	280	250	220	190	160
		8	320	290	260	230	200
		9	360	330	300	270	240
		10	400	370	340	310	280
11	Скоростные Бег 30 м, сек	7	5,7 и выше	6,7-5,8	7,3-6,8	8,3-7,4	8,4 и ниже
		8	5,6 - « -	6,6-5,7	7,2-6,7	8,0-7,3	8,1 - « -
		9	4,7 - « -	5,2-4,8	6,1-5,3	6,6-6,2	6,7 - « -
		10	4,6 - « -	5,1-4,7	6,0-5,2	6,5-6,1	6,6 - « -
12	Координационные Челночный бег	7	9,9 и ниже	10,8-10,3	11,2 и выше	14,3-13,3	14,4 и ниже
		8	9,1	10,0-9,5	10,4	13,9-13,0	14,0 -« -
		9	8,8	9,9-9,3	10,2	13,4-12,6	13,5 -« -
		10	8,6	9,5-9,0	9,9	13,1-12,2	13,2 -« -
13	Медленный бег в сочетании с ходьбой за 6 мин., м	7	1000	900	800	700	600
		8	1050	950	850	750	650
		9	1100	1000	900	800	700
		10	1150	1050	950	850	750
14	Подтягивание из виса, раз	7	7 и выше	5-6	2-4	1	0
		8	8-« -	6-7	3-5	1-2	0
		9	8-« -	6-7	3-5	1-2	0
		10	9 -« -	7-8	3-6	1-2	0

Таблица

**уровней и оценки результатов для девочек**

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			ДЕВОЧКИ				
			высокий «5»	выше среднего «4»	Средний «3»	ниже среднего «3»слаб.	низкий «2»
1	Прыжок в длину с места, см	7	123	111-122	99-110	85-98	84
		8	132	119-131	106-118	90-105	89
		9	140	127-139	114-126	98-113	97
		10	157	142-156	127-141	108-126	107
2	Гибкость Наклон вперед из положения сидя, см	7	11	8-10	5-7	3-4	2
		8	12	9-11	6-8	3-5	2
		9	13	10-12	6-9	3-5	2
		10	14	11-13	7-10	4-6	3
3	Гибкость. Наклон вперед из положения стоя (см)	7	12,5 и выше	6-9	2	1	0
		8	11,5	5-8	2	1	0
		9	13,0	6-9	3	1	0
		10	14,0	7-10	3	2	1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7	8	6	4	3	2
		8	10	8	6	4	3
		9	12	10	8	6	4
		10	14	12	10	8	5
5.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	7	5	4	3	2	1
		8	6	5	4	3	2
		9	7	6	5	4	3
		10	8	7	6	5	4
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	7	7	6	5	4	3
		8	8	7	6	5	4
		9	9	8	7	6	5
		10	10	9	8	7	6
7.	Приседания за 30 сек., раз	7	15	14	13	12	11
		8	16	15	14	13	12
		9	17	16	15	14	13
		10	18	17	16	15	14

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			ДЕВОЧКИ				
			высо- кий «5»	выше среднего «4»	Средний «3»	ниже среднего «3»слаб.	низкий «2»
8.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	7	25	20	15	10	5
		8	26	21	16	11	6
		9	28	23	18	13	8
		10	29	24	19	14	9
9.	Прыжки со скакалкой за 20 сек., раз	7	20	16	12	8	5
		8	22	18	14	10	7
		9	25	21	17	13	9
		10	28	23	19	15	11
10.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, см	7	250	225	200	175	150
		8	280	255	230	205	180
		9	310	285	260	235	210
		10	340	315	290	265	240
11	Скоростные Бег 30 м, сек	7	5,7 и выше	6,8-5,8	7,5-6,9	8,6-7,6	8,5 и ниже
		8	5,4 -«-	5,9-5,5	7,0-6,0	7,5-7,1	7,6 -«-
		9	5,1-«-	5,5-5,2	6,3-5,6	6,7-6,4	6,8 -«-
		10	4,7 -«-	5,2-4,8	6,2-5,3	6,7-6,3	6,8 - « -
12	Координационные Челночный бег 3*10 сек.	7	12,1 и выше	12,5-12,2	13,2-12,6	14,3-13,3	14,4 и ниже
		8	11,8 -«-	12,1-11,9	12,9-12,2	13,9-13,0	14,0 -«-
		9	11,1 -«-	11,5-11,2	12,5-11,6	13,4-12,6	13,5 -«-
		10	10,8 -«-	11,3-10,9	12,1-11,4	13,1-12,2	13,2 -«-
13	Медленный бег в сочетании с ходьбой за 6 мин., м	7	900	800	700	600	500
		8	950	850	750	650	550
		9	1000	900	800	700	600
		10	1050	950	850	750	650
14	Подтягивание из виса, раз	7	18 и выше	15-17	10-14	7-9	6 и ниже
		8	21 -«-	17-20	10-16	6-9	5 -«-
		9	21 - «-	18-20	11-17	8-10	7 -«-
		10	21 -«-	18-20	13-17	10-12	9-«-