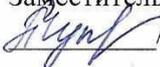
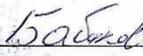


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Няшабожская средняя общеобразовательная школа»
«Няшабожса шӧр школа» муниципальнӧй сьӧмкуд велӧдан учреждение

Согласовано Заместитель директора по учебной работе  /Чупрова Т.И./	Утверждено Директор школы  Бабиков Д.А./ Приказ от 31.08 2021г. № 154
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

(наименование учебного предмета, курса)

начальное общее образование

(уровень образования)

4 года

(срок реализации программы)

Составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной основной образовательной программы начального общего образования

кем Рочевым Павлом Ефимовичем , Каневой Екатериной Альбертовной
(ФИО учителя или группы учителей, составивших рабочую программу курса)

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими

существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования (далее — планируемые результаты) являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС НОО к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему **обобщённых личностно ориентированных целей образования**, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

Планируемые результаты:

– обеспечивают связь между требованиями ФГОС НОО, образовательной деятельностью и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, уточняя и конкретизируя общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов для каждой учебной программы с учётом ведущих целевых установок их освоения, возрастной специфики обучающихся и требований, предъявляемых системой оценки;

– являются содержательной и критериальной основой для разработки программ учебных предметов, курсов, учебно-методической литературы, а также для системы оценки качества освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования.

В соответствии с системно-деятельностным подходом содержание планируемых результатов описывает и характеризует обобщённые способы действий с учебным материалом, позволяющие обучающимся успешно решать учебные и учебно-практические задачи, в том числе задачи, направленные на отработку теоретических моделей и понятий, и задачи, по возможности максимально приближенные к реальным жизненным ситуациям.

Иными словами, система планируемых результатов даёт представление о том, какими именно действиями – познавательными, личностными, регулятивными, коммуникативными, преломлёнными через специфику содержания того или иного предмета – овладеют обучающиеся в ходе образовательной деятельности. В системе планируемых результатов особо выделяется учебный материал, имеющий опорный характер, т. е. служащий основой для последующего обучения.

Структура планируемых результатов учитывает необходимость:

- определения динамики развития обучающихся на основе выделения достигнутого уровня развития и ближайшей перспективы — зоны ближайшего развития ребёнка;
- определения возможностей овладения обучающимися учебными действиями на уровне, соответствующем зоне ближайшего развития, в отношении знаний, расширяющих и углубляющих систему опорных знаний, а также знаний и умений, являющихся подготовительными для данного предмета;
- выделения основных направлений оценочной деятельности — оценки результатов деятельности систем образования различного уровня, педагогов, обучающихся.

С этой целью в структуре планируемых результатов по каждой учебной программе (предметной, междисциплинарной) выделяются следующие уровни описания.

Ведущие целевые установки и основные ожидаемые результаты изучения данной учебной программы. Их включение в структуру планируемых результатов призвано дать ответ на вопрос о смысле изучения данного предмета, его вкладе в развитие личности обучающихся. Планируемые результаты представлены в первом, общецелевом блоке, предваряющем планируемые результаты по отдельным разделам учебной программы. Этот блок результатов описывает основной, сущностный вклад данной программы в развитие личности обучающихся, в развитие их способностей; отражает такие общие цели образования, как формирование ценностных и мировоззренческих установок, развитие интереса, формирование определенных познавательных потребностей обучающихся. Оценка достижения этих целей ведется в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации, а полученные результаты характеризуют деятельность системы образования.

Планируемые предметные результаты, приводятся в двух блоках к каждому разделу учебной программы. Они ориентируют в том, какой уровень освоения опорного учебного материала ожидается от выпускников.

Первый блок **«Выпускник научится»**. Критериями отбора данных результатов служат: их значимость для решения основных задач образования на данном уровне, необходимость для последующего обучения, а также потенциальная возможность их достижения большинством обучающихся, как минимум, на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность обучающихся. Иными словами, в эту группу включается такая система знаний и учебных действий, которая, во- первых, принципиально необходима для успешного обучения в начальной и основной школе и, во- вторых, при наличии специальной целенаправленной работы учителя может быть освоена подавляющим большинством детей.

Достижение планируемых результатов этой группы выносится на итоговую оценку, которая может осуществляться как в ходе освоения данной программы посредством накопительной системы оценки (например, портфеля достижений), так по итогам её освоения (с помощью итоговой работы). Оценка освоения опорного материала на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность

обучающихся, ведётся с помощью заданий базового уровня, а на уровне действий, соответствующих зоне ближайшего развития, — с помощью заданий повышенного уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит единственным основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

Цели, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих опорную систему или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета. Планируемые результаты, описывающие указанную группу целей, приводятся в блоках **«Выпускник получит возможность научиться»** к каждому разделу примерной программы учебного предмета и выделяются курсивом. Уровень достижений, соответствующий планируемому результату этой группы, могут продемонстрировать только отдельные обучающиеся, имеющие более высокий уровень мотивации и способностей. В повседневной практике обучения эта группа целей не отрабатывается со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий для обучающихся, так и в силу повышенной сложности учебного материала и/или его пропедевтического характера на данном уровне обучения. Оценка достижения этих целей ведётся преимущественно в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации. Частично задания, ориентированные на оценку достижения этой группы планируемых результатов, могут включаться в материалы итогового контроля.

Основные цели такого включения — предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высокими (по сравнению с базовым) уровнями достижений и выявить динамику роста численности группы наиболее подготовленных обучающихся. При этом невыполнение обучающимися заданий, с помощью которых ведётся оценка достижения планируемых результатов этой группы, не является препятствием для перехода на следующий уровень обучения. В ряде случаев учёт достижения планируемых результатов этой группы целесообразно вести в ходе текущего и промежуточного оценивания, а полученные результаты фиксировать посредством накопительной системы оценки (например, в форме портфеля достижений) и учитывать при определении итоговой оценки.

Подобная структура представления планируемых результатов подчёркивает тот факт, что при организации образовательной деятельности, направленной на реализацию и достижение планируемых результатов, от учителя требуется использование таких педагогических технологий, которые основаны на **дифференциации требований** к подготовке обучающихся.

При получении начального общего образования устанавливаются планируемые результаты освоения:

– междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий», а также её разделов «Чтение. Работа с текстом» и «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся»; – программ по всем учебным предметам.

В данном разделе примерной основной образовательной программы приводятся планируемые результаты освоения всех обязательных учебных предметов при получении начального общего образования (за исключением родного языка, литературного чтения на родном языке и основ духовно-нравственной культуры народов России).

Планируемые предметные результаты освоения родного языка и родной литературы разрабатываются в соответствии с содержанием и особенностями изучения этих курсов учебнометодическими объединениями (УМО) субъектов Российской Федерации.

Формирование универсальных учебных действий

(личностные и метапредметные результаты)

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 универсальные учебные действия 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, учебно-познавательные и внешние мотивы;

– 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 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 учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*

– *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*

– *устойчивого учебно-познавательного 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 учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

– установки на здоровый образ жизни и реализации её 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.

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 её 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 учёта 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 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 приёмов 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 приёмами 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 партнёра 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 партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;

- контролировать действия партнёра;

- 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 её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

– *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*

– *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.*

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов** на при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом. **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 нём 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;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках. **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 учётом 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 ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения предметов** на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- 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 видеокamеры, 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 видеотрегментов 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:

– создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);

– 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, включая навыки работе технического проектирования

– моделировать объекты и процессы реального мира.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура" должны отражать:

Знания о физической культуре Выпускник научится:

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

и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). **Выпускник получит**

возможность научиться:

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, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности Выпускник научится: отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; 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; измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по

развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Физическое совершенствование Выпускник

научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; плавать, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование

малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок на горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

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

1 класс

№ урока	Наименование тем	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы.	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Раздел 1: Легкая атлетика Количество часов – 21 ч.			
1	Беседа «Открываем дверь в Страну игр». Инструктаж по ТБ. Обучение технике ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловишки».	1	Знать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м</i>)
2	Беседа «Законы Страны Игр». Совершенствование техники ходьбы и бега. Подвижная игра «Совушка».	1	Знать понятие «короткая дистанция». Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения
3	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки. «Замри», «Исправь осанку».	1	
4	Обучение разновидностям ходьбы. Подвижная игра «Жмурки».	1	
5	Обучение технике прыжков. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1	
6	Урок-игра. Игры со скакалками «Зеркало», «Алфавит», «Удочка».	1	
7	Обучение технике прыжков на одной, двух ногах. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	
8	Обучение технике метания малого мяча. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1	

9	Урок-игра. Игры для подготовки к строю «Построение в шеренгу», «У ребят порядок строгий»	1	результата.
10	Совершенствование техники метания малого мяча из положения стоя». П/и «Воробьи и вороны».	1	
11	Инструктаж по ТБ. Обучение технике бега. Подвижная игра «Перелет птиц».	1	
12	Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики «Считалки»; «Горелки».	1	
13	Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1	
14	Закрепление техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «За флажками».	1	
15	Урок-игра. Игры со скакалками « Забегалы», «Люлька».	1	
16	Совершенствование техники равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи».	1	
17	Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
18	Урок-игра. Игры для подготовки к строю «Построимся», «Быстро встань в колонну»	1	
19	Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	
20	Закрепление техники равномерного бега (5 минут) Подвижная игра «Море волнуется раз».	1	

21	Урок-игра. Игры с прыжками « Прыжки по кочкам», «Волк во рву»	1	
Раздел 2: Гимнастика			
Количество часов: 15 ч.			
22	Инструктаж по ТБ. Обучение строевым упражнениям. Обучение группировке. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?».	1	Выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации;

23	Совершенствование строевых упражнений, техники перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Кто ушел?».	1	<p>Выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии; Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок;</p> <p>Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p>Планирование выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок</p> <p>Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач</p> <p>Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем;</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
24	Подвижные игры.. Игры для подготовки к строю «Класс, смирно!», «Кто быстрее встанет в круг»	1	
25	Совершенствование строевых упражнений. Беседа «Утренняя гигиеническая гимнастика». Подвижная игра «Пятнашки»	1	
26	Обучение технике построений в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Подвижная игра «Море волнуется».	1	
27	Подвижные игры. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Метко в цель», «Гонка мячей»	1	
28	Обучение равновесию. Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка»	1	
29	Совершенствование строевых упражнений. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	
30	Подвижные игры. Игры лазанием и перелезанием «Поезд», «Быстро шагай»	1	
31	Совершенствование техники перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Обучать ходьбе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка».	1	
32	Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1	
33	Подвижные игры.. Игры с прыжками «Прыжок под микроскопом», «Прыгающие воробышки»	1	
34	Обучение технике опорного прыжка, лазанию через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1	
35	Совершенствование техники опорного прыжка, лазанию по гимнастической стенке, через козла. Игра «Ниточка и иголочка».	1	
36	Подвижные игры.. Игры с метанием,	1	

	передачей и ловлей мяча «Мяч соседу», «Мяч на полу».		
Раздел 3: Подвижные игры с элементами баскетбола			
Количество часов – 11ч.			
37	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр на основе баскетбола. Обучать технике бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай».	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; формулировать собственное мнение; задавать вопросы Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа;
38	Обучать технике ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	
39	Подвижные игры. Игра с элементами баскетбола «Выбивалы»	1	
40	Совершенствовать технику ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Пятнашки».	1	
41	Обучать технике передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	
42	Подвижные игры.. Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта»	1	
43	Совершенствовать технику бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка».	1	
44	Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	
45	Эстафеты. «Забрось мяч в кольцо», «Борьба за мяч».	1	
46	Закрепление техники бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1	
47	Закрепление бросков снизу и ловли мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	
Раздел 4: Лыжная подготовка. Количество часов – 28 ч.			
48	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Обучение построению и перестроению, строевым упражнениям на лыжах.	1	Применять правила ТБ на уроках лыжной подготовки; правильно переносить лыжи; правильно ухаживать за лыжами; передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; передвигаться на лыжах; Понимать
49	Обучение ходьбе на лыжах.	1	

50	Подвижные игры. Игры на занятии в зимнее время. «Знак качества», «По местам», «Попади снежком в цель»	1	и принимать цели, сформулированные учителем; уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Принимать и сохранять учебную задачу;
51	Совершенствование ходьбы на лыжах.	1	
52	Обучение технике поворота на лыжах переступанием, одноопорному скольжению без палок. П/и «Знак качества»	1	
53	Подвижные игры. Игры на занятии в зимнее время. «Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?»	1	

54	Обучение технике скользящего шага. П/и «Знак качества»	1	осуществлять контроль по образцу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; формулировать собственное мнение; задавать вопросы Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа; Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика
55	Обучение технике подъёмам на склон и спускам. Совершенствовать технику скольжения.	1	
56	Подвижные игры. Игры на занятии в зимнее время. «День и ночь», «Не задень».	1	
57	Совершенствовать технику скользящего шага, подъемов и спусков. П/и «Не задень»	1	
58	Совершенствование техники подъёма и спуска со склона. П/и «Быстрый лыжник»	1	
59	Подвижные игры. Игры на занятии в зимнее время. «Быстрый лыжник», «Попади снежком в цель»	1	
60	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	
61	Совершенствование техники скользящего шага.	1	
62	Подвижные игры. Игры на занятии в зимнее время. «Кому на снежный ком?», «Снежком по мячу»	1	
63	Закрепление техники скользящего шага без палок.	1	
64	Закрепление техники ходьбы на лыжах.	1	
65	Подвижные игры. Игры на занятии в зимнее время «Биатлон», «Догонялки по кругу»	1	
66	Свободное катание на лыжах.	1	
67	Подъем на склон ступающим шагом. Игра «Вызов номеров»	1	

68	Подвижные игры.. Игры на занятии в зимнее время «Догонялки по кругу», «Смелее с горки»	1	
69	Совершенствование спусков в низкой стойке без палок.	1	
70	Совершенствование спусков в низкой стойке без палок.	1	
71	Урок – игра. Встречная эстафета с этапом до 50 м.	1	
72	Прохождение медленным темпом до 1000 м.	1	
73	Прохождение медленным темпом до 1000 м.	1	
74	Эстафеты с поворотами.	1	
75	Лыжные гонки на дистанцию 500 м.	1	
Раздел 5: Легкая атлетика Количество часов- 14 ч.			
76	Разучивание прыжков в высоту с прямого разбега через веревку	1	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных
77	Закрепление прыжков в высоту с прямого разбега через веревку.	1	
	Метание мяча с места в вертикальную цель		положений Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
78	Подвижные игры.	1	
79	Совершенствование прыжков в высоту с прямого разбега через веревку. Метание мяча с места в вертикальную цель	1	
80	Совершенствовать метание мяча с места в вертикальную цель	1	
81	Подвижные игры.	1	
82	Подвижные игры.	1	
83	Совершенствовать прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. Метание мяча с места в вертикальную цель	1	
84	Подвижные игры. Игры – поединки: «Тяни в круг», «Вытолкни из круга», «Перетягивание каната»	1	
85	Обучать технике бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	
86	Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1	

87	Подвижные игры.. Игры испытания: «Выбей мяч у соперника - свой сохрани», «ведение мяча в ограниченной зоне», «Салки с ведением баскетбольного мяча»	1	
88	Совершенствовать технику равномерного бега (5 мин.).П/и «Успей выбежать»	1	
89	Многоскоки с ноги на ногу. Метание мяча на дальность с места.	1	
Раздел 5: Игры с элементами футбола Количество часов – 10 ч.			
90	Обучение элементам футбола - технике остановки мяча ногой.	1	Уметь владеть мячом: (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение</i>) Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
91	Подвижные игры.. Подвижные игры «Баскетбол надувным мячом» «Баскетбол без ведения мяча», «Успей пробежать»	1	
92	Совершенствовать элементы футбола - технику остановки мяча ногой.	1	
93	Обучение элементам футбола технике отбора мяча.	1	
94	Эстафеты с ведением, передачей баскетбольного мяча	1	
95	Совершенствовать элементы футбола -технику отбора мяча	1	
96	Обучение технике метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	1	
97	Подвижные игры.. Игры поединки: «Борьба в квадратах», «Выталкивай спиной» «Борьба за мяч»	1	
98	Совершенствование техники метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	1	
99	Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня». Итоги года.	1	

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

2 класс

№ урока	Наименование тем	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы.	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
---------	------------------	--	--

Знания о физической культуре 1 ч.

1	Инструктаж по Т.Б на уроках физической культуры. История возникновения физической культуры и первых соревнований	1	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры и лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега. Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
---	--	---	---

Легкая атлетика 13 ч

2	Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег 3по 10м Бег 30 м Входной мониторинг. П/И «Невод»	1	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 20-60 м Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее
3	Бег из разных исходных положений. Бег с 30, 60 м. Входной мониторинг. П/И «Кто быстрее».	1	
4	Высокий старт с последующим ускорением. Бег в равномерном темпе 3мин. Входной м ониторинг. П/И « Салки на болоте»	1	
5	Челночный бег 3x10м.(Контроль) Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов.» П/И «Космонавты»	1	
6	Подтягивание (Контроль) .Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1	
7	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1	

	Прыжок в длину с места (Контроль) .П/и «Скакалочка»		эффективные способы достижения результата
8	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность. Режим дня и личная гигиена. Подвижная игра"Гонка мячей по кругу".	1	Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега Использовать общие приемы

9	ОРУ.СБУ. Бег 30 м (Контроль) . Метание теннисного мяча в гор. и вер. с расстояния 4-5 м. П/И « Точно в мишень»1	1	решения поставленных задач Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
10	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными 1способами. Метание теннисного мяча на дальность. П/И «Совушка»	1	
11	Метание мяча на дальность (на результат) П/И « Пятнашки»	1	
12	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега(50 бег,100 ходьба) Преодоление малых препятствий. П/И « Пустое место»	1	
13	Бег на выносливость(1 км.).(Контроль)Подвижная игра "Третий лишний".	1	
14	ОРУ.СБУ. Бег 60 метров. Прыжкидальше скакалку.П/И ««Кто бросит»(бросок набивного мяча)	1	Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата Уметь пробегать в равномерном темпе до 9 минут; чередовать ходьбу с бегом Взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения Целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем

Знания о физической культуре 1 ч

15	Инструктаж по технике безопасности на подвижных и спортивных играх. Работа органов дыхания и ССС	1	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечнососудистой системе. Знать как появились игры с мячом. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.Объяснять цель упражнений с мячом. Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими
----	--	---	--

			упражнениями
--	--	--	--------------

			Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Выполнять совместную деятельность, распределять роли.
--	--	--	---

Подвижные и спортивные игры 12 ч

16	Прыжки через скакалку .П/И «К своим флажкам», «Белые медведи»	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
17	Игра « Чай чай выручай», Гонка мячей по кругу» «Змейка»	1	
18	Игра «Не оступись», « Не потеряй мяч» Прыжки через скакалку (на результат)	1	
19	Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее».Правила организации и проведения игр.	1	
20	Игра «Пятнашки».Комбинированные эстафеты.	1	
21	Игра «Пингвины с мячом». Поднимание ног на гимнастической стенке (на результат)	1	
22	П/И «Стенка», «Пустое место» «Точно в цель»	1	
23	Игра «У медведя во бору».Эстафеты с мячом.	1	
24	Игра « Не урони мешочек», «С кочки на кочку»	1	
25	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1	
26	Игра «Рыбки», «Точно в мишень», «Кто быстрее»	1	
27	Игра «Не урони мешочек».	1	

Гимнастика с основами акробатики 18 ч.

28	Инструктаж по технике безопасности. Построение в шеренгу и в колонну. ОРУ. Упр. на гибкость. П\и"Становись и разойдись".	1	Научатся выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Различать и выполнять строевые команды.
29	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Наклон вперед. (Контроль) П/И «Смена мест»	1	Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями
30	Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги. П/И « Самый сильный» (отжимания)(на результат)	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Мост из положения лёжа. Игра "Раки"	1	Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника
32	Передвижение в коллоне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация Группировка. П/И "Рыбак и рыбки".	1	Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
33	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая	1	

	комбинация (на результат.)П/И «Рыбак и рыбки»		Самооценка на основе
34	Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. «Мост» из положения лежа на спине. П\и"Акула".1	1	успешной деятельности и показателей результатов
35	Строевые упражнения. ОРУ. Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. П/И «Канатоходец»	1	Научатся выполнять висы, подтягивание в виси
36	Закрепление . Вис на согнутых руках (на результат). Преодоление полосы препятствий. П/И «Иголочка и ниточка.	1	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья
37	ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Отжимание от пола. П/И «Акула»	1	Уметь выполнять висы, подтягивание в виси
38	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания .П/И «Змейка»	1	Взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения
39	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание от пола	1	Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
40	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой, ОРУ. Ходьба большими шагами и выпадами, повороты на носках на гим. Скамейке. П/И « Скакалочка»	1	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
41	ОРУ. Комбинация на гимнастической скамейке (на результат) П/И «Круговая тренировка»	1	

42	Передвижения по гимнастическому бревну. Перелезание через коня. Подводящие упр. для прыжка через козла. П\и"Совушка"	1	Научатся лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
43	Упражнения на равновесие, гибкость. Перелезание через коня. Поднимание туловища из положения лёжа. П\и"Совушка".	1	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. Уметь лазать по
44	Прыжки со скакалкой. Эстафеты	1	гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
45	Строевые упражнения. Круговая тренировка. Физические упражнения и их влияние на физическую форму.	1	Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Лыжные гонки. 26 ч.

46	Инструктаж по технике безопасности. на уроках лыжной подготовки. Правила олимпийских игр. Миф о Геракле	1	Информационные – искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Управление
47	Передвижение ступающим шагом. Падение	1	коммуникацией – адекватно использовать речь
48	Скользкий шаг без палок . Равномерное передвижение до 1 км. Игра «Проехать через ворота»	1	

49	Равномерное передвижение до 1 км. Игра "На буксире".	1	Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем
50	Повороты переступанием на месте. Равномерное передвижение до 1 км	1	различного характера. Взаимодействие –
51	Повороты переступанием в движении. Повороты переступанием на месте.(на результат)	1	слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание
52	Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции Игра «Кто дальше скатится с горки»	1	Управление
53	Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции .П/И «Воротики»	1	коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии,
54	Спуски в основной, низкой стойках (на результат) .Прохождение дистанции .П/И «Воротики»	1	контролировать и оценивать процесс и результат действия
55	Подъёмы ступающим шагом. Прохождение дистанции. П/И «Ловишки»	1	Общеучебные – контролировать и

56	Подъемы скользящим шагом Прохождение дистанции. П/И «Ловишки»	1	оценивать процесс и результат деятельности.
57	Подъём ёлочкой, полуёлочкой. Прохождение дист. 300 м. с околосоревновательной скоростью. П/И «Эстафета»	1	Взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать
58	Подъём ёлочкой, полуёлочкой.(на результат) Прохождение дист. 300 м. с околосоревновательной скоростью П/И «Эстафета».	1	вопросы; формулировать собственное мнение Осуществлять анализ выполненных действий;
59	Подъем и спуски под уклон. Прохождение дистанции. П/И «Ловишки»	1	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
60	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. П/И « Лыжные гонки»	1	- выразить творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без Уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.
61	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и « Самый выносливый»	1	
62	Передвижение на лыжах до 1,5 км.(Контроль) без учёта времени	1	
63	Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот. п/и « Проедь и не задень»	1	-умения принимать и сохранять учебную задачу Осуществлять анализ выполненных действий;
64	Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот. п/и « Проедь и не задень»	1	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
65	Прохождение дистанции. Совершенствование спусков под уклон.П/И «День и ночь»	1	- выразить творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без Уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.
66	Прохождение дистанции в умеренном темпе Совершенствование подъёма «ёлочкой»П/И «Ловишки»	1	
67	Передвижение на лыжах до 1,5 км без учёта времени	1	
68	Одновременно безшажный ход Пробегание 500м П/и"Эстафеты"	1	Научатся проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов
69	Чередование безшажного и попеременно двухшажного хода. Равномерное передвижение до 1 км. П/И «Эстафеты»	1	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование
70	Организация и проведение подвижных игр.	1	
	Значение подвижных игр для укрепления здоровья. П/И «Мяч соседу»		и развитие двигательных качеств

71	Подвижные игры ,как средство развития физических качеств.П/И « Слалом с мячом»	1	<p>(скоростной выносливости); Научиться передвигаться на лыжах; выполнять спуск Уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Формулировать собственное мнение; Научатся передвигаться на лыжах; выполнять спуск в высокой и низкой стойке, не падая на снег; выполнять подъем. Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Принимать и сохранять учебную задачу Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Научатся передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход с палками Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Принимать и сохранять учебную задачу Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Освоить универсальное умение передвижения на лыжах. Умеют выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявляют выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); Уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в</p>
----	--	---	--

речевом общении.

Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку

		<p>учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p> <p>Научатся передвигаться на лыжах, выполнять подъемы и спуски с небольших склонов Понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p> <p>Научатся выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>Уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>- способен участвовать в речевом общении.</p> <p>Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Научатся применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Переносить и надевать лыжный инвентарь. Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>Уметь слушать и вступать в диалог;</p>
--	--	--

			<ul style="list-style-type: none">- способен участвовать в речевом общении.Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность
--	--	--	---

			<p>выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах</p> <p>Научатся проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов</p> <p>Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>Уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>- способен участвовать в речевом общении.</p> <p>Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p>
--	--	--	--

Подвижные и спортивные игры Инструктаж Т.Б. во время спортивных игр. 31 ч.

72	Инструктаж по Т.Б.на спортивных играх. Зарождение олимпийских игр и их значение для укрепления мира. Современные олимпийские игры.	1	Научатся владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
73	Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Значение закалывания для укрепления здоровья. П/И « Горячий котёл»	1	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков Уметь
74	Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча с изменением скорости . П/И «Мяч водящему»	1	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в минибаскетбол
75	Ведение мяча (правой, левой рукой в движении) П/И «Мяч водящему».	1	К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.
76	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной
77	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через скалку (на результат).П/И « эстафеты с мячом»	1	
78	Выполнение простей ших закалывающих процедур.	1	

79	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой (на результат). П/И « эстафеты с мячом»	1	задачей и условиями ее реализации; Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
80	ОФП. Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. П/И "У кого меньше".	1	
81	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч П/И « Стенка»	1	
82	Удар по неподвижному мячу с места	1	

	Отжимание от пола (на результат). П/И « Стенка»		<p>Научатся владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> <p>Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом</p> <p>Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,</p>
83	ОФП. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	
84	СБУ.ОРУ. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	
85	Т.Б. Ходьба и бег с изменением темпа. Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м. П/И « Самый быстрый»	1	
86	Челночный бег 3x10 м. Бег в равномерном темпе 3 мин . П/И « С кочки на кочку» (прыжки в длину с места)	1	
87	Итоговый мониторинг. Челночный бег 3x10м.(Контроль). Равномерный, медленный бег до 4мин. П/И « С кочки на кочку»	1	
88	Итоговый мониторинг. Прыжок в длину с места (Контроль). Бег с эстафетной палочкой. П/И "Самый сильный".	1	
89	Итоговый мониторинг. Подтягивание (Контроль). Бег 30, 60 метров. П/И «Метко в цель.	1	
90	СБУ.ОРУ. Бег 30 метров. Метание теннисного мяча на дальность. П/И « Кто дальше бросит.»	1	
91	СБУ.ОРУ. Круговая эстафета. П/И « Кто дальше бросит.»	1	
92	СБУ.ОРУ. Бег 30 метров (Контроль). Метание теннисного мяча на дальность. П/И « Кто дальше бросит.»	1	
93	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1	
94	Бег до 3-4 мин. Метание мяча на дальность (на результат) П/И « Вышибалы»	1	
95	Равномерный, медленный бег до 4 мин. П/И « У медведя во бору»	1	

96	Равномерный, медленный бег до 4 мин. П/И « У медведя во бору»	1	<p>подвижными и спортивными играми.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>
97	Бег 3 мин.(Контроль)П/И « Лапта»	1	
98	ОРУ. СБУ. Преодоление полосы препятствий. П/И «Лапта»	1	
99	Физические упражнения ,и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.П/И « Скакалочка»	1	
100	Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки. Комплекс УГГ.	1	
101	Промежуточная аттестация в форме контрольной работы.	1	
102	Характеристика основных физических качеств. Комплекс УГГ.	1	

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

3 класс.

№ урока	Наименование тем	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы.	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
1	Беседа по технике безопасности. Ходьба и бег	1	<p>П:-правильно выполнять движения при ходьбе и беге.</p> <p>-правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель</p> <p>– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>– находить ошибки при выполнении</p>
2	Ходьба и бег. Челночный бег.	1	
3	Прыжки в длину с места, с разбега. (З)	1	
4	Прыжки в длину с места, с разбега. (У)	1	

			учебных заданий, отбирать способы их исправления;
5	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. (Р, З)	1	– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
6	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. (С, У)	1	– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; – организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; – планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; – видеть красоту движений, выделять и

			обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; – оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
7	ОРУ. Поднимание туловища за 30 сек.(У).	1	Пр:- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием - правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель
8	Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	- владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) - лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
9	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	1	- выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с

10	Акробатика, строевые упражнения. (беседа по технике безопасности) (Р., З)	1	<p>использованием средств физической культуры;</p> <p>– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</p> <p>– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>– характеризовать физическую нагрузку по</p>
11	Акробатика, строевые упражнения. (Р., З)	1	
12	Акробатика, строевые упражнения. (С)	1	
13	Висы. Строевые упражнения. (Р)	1	
14	Опорный прыжок. (Р) Лазание. (Р)	1	
15	Ловля и передача мяча (Р)	1	
16	Ловля и передача мяча (З)	1	
17	Ловля и передача мяча (С)	1	
18	Ловля и передача мяча (У)	1	
19	Подвижные игры с мячом, скакалкой.	1	
20	Подвижные игры с мячом, скакалкой.	1	

			<p>показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; – в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; – подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; – находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; – выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
21	Акробатика. (У). Строевые упражнения. (З)	1	<p>Пр:- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правильно выполнять основные движения в прыжках; -Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений - владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) - лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок - выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической
22	Лазание. (С)	1	
23	Висы.(С). Строевые упражнения.	1	
24	Подвижные игры с мячом.	1	
25	Подвижные игры с мячом.	1	
26	Подвижные игры с мячом.	1	

			культуры; – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
27	Подвижные игры с мячом.	1	– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической
28	Подвижные игры. Эстафеты.	1	
29	Подвижные игры. Эстафеты.	1	

			подготовки человека; – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных
30	Подвижные игры. Эстафеты.	1	физических качеств;
31	Прыжки в высоту. (Р, З)	1	– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
32	Прыжки в высоту. (С, У)	1	– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
33	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. (С)	1	– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
34	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. (У)	1	– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
35	Акробатика. (У)	1	– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
36	Строевые упражнения. (У)	1	– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; – в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и

			<p>находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <ul style="list-style-type: none"> – подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; – находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; – выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
37	Висы.(У)	1	-Выполнять опорный прыжок

38	Танцевальные упражнения. (Р)	1	<p>- Выполнять висы, подтягивания в висе - Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой</p> <p>-- Правильно выполнять основные движения в прыжках</p> <ul style="list-style-type: none"> – характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; – обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; – организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её
39	Опорный прыжок. (З) Лазание. (У)	1	
40	Ведение мяча на месте.(Р)	1	
41	Ведение мяча на месте.(З)		
42	Ведение мяча на месте.(С)	1	
43	Ведение мяча на месте.(С)	1	
44	Ведение мяча на месте.(У)	1	
45	Прыжки в высоту с разбега. (Р, З)	1	
46	Прыжки в высоту с разбега. (С, У)	1	
47	Подвижные игры.	1	

48	Подвижные игры	1	<p>безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p>
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	<p>-Применять правила ТБ на уроках лыжной подготовки;</p> <p>-правильно переносить лыжи; правильно ухаживать за лыжами;</p> <p>-передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; передвигаться на лыжах ступающим шагом;</p> <p>-Понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p>-уметь использовать наглядные модели;</p> <p>находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;--- -понимание и принятие</p>
50	Передвижение ступающим шагом с палками.(Р.)	1	
51	Передвижение ступающим шагом с палками.(С)	1	
52	Передвижение скользящим шагом с палками.(Р)	1	
53	Передвижение скользящим шагом с палками(С)	1	
54	Передвижение скользящим шагом с палками(З)	1	
55	Передвижение на лыжах с поворотами. (Р)	1	
56	Стойка лыжника при спуске (Р)	1	
57	Стойка лыжника при спуске (З)	1	цели,

58	Спуски на лыжах. (Р)	1	<p>-включаться в творческую деятельность под руководством учителя.</p> <p>-Принимать и сохранять учебную задачу; -</p> <p>-----осуществлять контроль по образцу;</p> <p>- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. - Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; формулировать собственное мнение; задавать вопросы</p> <p>-Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;</p> <p>-проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа; - Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика.</p>
59	Подъём на склон (Р)	1	<p>-Применять правила ТБ на уроках лыжной подготовки;</p> <p>-правильно переносить лыжи; правильно ухаживать за лыжами;</p> <p>-передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; передвигаться на лыжах ступающим шагом;</p> <p>-Понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p>-уметь использовать наглядные модели;</p> <p>находить ответы на вопросы, используя</p>
60	Подъём на склон (С)	1	
61	Подъёмы и спуски. (У)	1	
62	Одновременный душажный ход. (С)	1	
63	Одновременный душажный ход. (У)	1	
64	Скользящий шаг. (З)	1	
65	Скользящий шаг. (З)	1	
66	Скользящий шаг. (У)	1	
67	Спуски и подъёмы.(У)	1	
68	Прохождение дистанции до 2 км.	1	

69	Прохождение дистанции 1 км на скорость (У)	1	<p>свой собственный опыт и различную информацию;--- -понимание и принятие цели,</p> <p>-включаться в творческую деятельность под руководством учителя.</p> <p>-Принимать и сохранять учебную задачу; -</p> <p>-----осуществлять контроль по образцу;</p> <p>- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. -</p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; формулировать собственное мнение; задавать вопросы</p> <p>-Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;</p> <p>-проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа; -</p> <p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика.</p>
----	--	---	---

70	Ловля и передача мяча в движении. (З)	1	<p>- Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой</p> <p>– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>– обеспечивать защиту и сохранность</p>
71	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. (Р)	1	
72	Броски в цель. (Р)	1	
73	Ведение мяча в баскетболе в движении. (С)	1	
74	Ведение мяча в баскетболе в движении. (С)	1	
75	Ведение мяча в баскетболе в движении. (С)	1	
76	Бросок в кольцо. (Р)	1	
77	Бросок в кольцо. (С)	1	

78	Бросок в кольцо. (У)	1	<p>природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; – планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; – видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; – оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
79	Подвижные игры с мячом, скакалкой.	1	<p>Пр:- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p>-Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений - владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности
80	Подвижные игры с мячом, скакалкой.	1	
81	Подвижные игры с мячом, скакалкой.	1	
82	Подвижные игры с мячом, скакалкой.	1	
83	Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками.	1	
84	Подвижные игры с бегом,	1	

	метанием, прыжками.		<p>человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при
85	Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками.	1	
86	Ведение мяча. (С)	1	

87	Ведение мяча. (С)	1	выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
88	Ведение мяча (У)	1	<ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; – бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; – организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; – в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
89	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги.(З)	1	<p>Пр:- Бегать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>); по слабо пересеченной местности (<i>до 1 км</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правильно выполнять основные движения в прыжках; - метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений - владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) - лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок - выполнять строевые команды;
90	Перекаат вперёд в упор присев. (С)	1	
91	Строевые упражнения. Висы. (С)	1	
92	Строевые упражнения. Висы. (У)	1	

93	Опорный прыжок. (У)	1	выполнять висы, подтягивания в висе. – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с
94	Лазание. (У)	1	
95	Ходьба и бег.	1	

			использованием средств физической культуры;
96	Бег с ускорением.	1	– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
97	Бег по пересечённой местности.	1	– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
98	Прыжок в длину с разбега. (У)	1	– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных
99	Прыжок с места. (У)	1	
100	Метание. (У)	1	
101	Промежуточная итоговая аттестация в форме годовой контрольной работы.	1	

102	Обобщение и систематизация знаний.	1	<p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; – бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; – организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; – в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; – подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; – находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; – выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного
			<p>исполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое планирование 4 класс (102 ч).

№ урока	Наименование тем	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
	1. Лёгкая атлетика. (11 ч.)		
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.	1	<p>Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.</p> <p>Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развить мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
2	Разновидности ходьбы и бега.	1	
3	Разновидности ходьбы и бега.	1	
4	Бег на скорость 30, 60 м.	1	
5	Бег на скорость 30, 60 м.	1	
6	Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
7	Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
8	Прыжок в длину способом согнув ноги.	1	
9	Метание теннисного мяча на дальность	1	
10	Метание теннисного мяча на дальность	1	
11	Метание теннисного мяча на дальность	1	
	2. Кроссовая подготовка. (12 часов)		
12	Равномерный бег 5 мин	1	<p>Уметь пробегать в равномерном темпе до 10 минут; чередовать ходьбу с бегом.</p>
13	Равномерный бег 5 мин	1	
14	Равномерный бег 6 минут	1	
15	Равномерный бег 6 мин	1	
16	Равномерный бег 7 мин	1	

17	Равномерный бег 7 мин	1		
18	Равномерный бег 8 мин	1		
19	Равномерный бег 8 мин	1		
20	Равномерный бег 9 мин	1		
21	Равномерный бег 9 мин	1		
22	Равномерный бег 10 мин	1		
23	Кросс 1 км по пересеченной местности.	1		
	3. Гимнастика (12 часов)			
24	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами.	1	<p>Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p>Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья.</p>	
25	Техника акробатических упражнений.	1		
26	Техника акробатических упражнений.	1		
27	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	1		
28	Ходьба по бревну на носках.	1		
29	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1		
30	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1		
31	Висы и упоры (оценка техники).	1		
32	Висы и упоры. Подтягивание в виси (на результат).	1		
33	Прыжки через скакалку	1		
34	Прыжки через скакалку	1		
35	Прыжки через скакалку	1		
	4. Подвижные игры (14ч)			
36	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.	1		<p>Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</p>
37	Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	1		
38	Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	1		
39	Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	1		
40	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	1		
41	Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».	1		
42	Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
43	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1		
44	Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	1		
45	Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	1		
46	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1		
47	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1		
48	Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».	1		

49	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1	
	5. Лыжная подготовка (21 ч)		Выполнять упражнения на развитие физических качеств
50	Техника безопасности на уроках лыжной	1	

	подготовки. Передвижение ступающим шагом с палками		(силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
51	Передвижение ступающим шагом с палками	1	
52	Передвижение ступающим шагом с палками	1	
53	Передвижение скользящим шагом с палками.	1	
54	Передвижение скользящим шагом с палками.	1	
55	Передвижение скользящим шагом с палками.	1	
56	Передвижение скользящим шагом с палками.	1	
57	Передвижение на лыжах с поворотами.	1	
58	Стойка лыжника при спуске.	1	
59	Стойка лыжника при спуске.	1	
60	Стойка лыжника при спуске.	1	
61	Подъём на склон.	1	
62	Подъём на склон.	1	
63	Подъёмы и спуски.	1	
64	Одновременный душой шаг.	1	
65	Одновременный душой шаг.	1	
66	Скользкий шаг.	1	
67	Скользкий шаг.	1	
68	Скользкий шаг.	1	
69	Спуски и подъёмы.	1	
70	Прохождение дистанции до 2 км.	1	
71	Прохождение дистанции 1 км на скорость (У)	1	
	6. Подвижные игры на основе баскетбола (11 ч)		Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков. Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в минибаскетбол.
72	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	
73	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	
74	Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол».	1	
75	Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».	1	
76	Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка».	1	
77	Игра «Перестрелка». Эстафета.	1	
78	Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол».	1	

79	Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу».	1	
80	Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол»	1	
81	Мини-баскетбол.	1	
82	Мини-баскетбол.	1	
	7. Кроссовая подготовка (10ч)		Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом.
83	Бег по пересеченной местности.	1	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.
84	Бег по пересеченной местности.	1	
85	Равномерный бег 6 мин.	1	
86	Равномерный бег 7 мин.	1	
87	Равномерный бег 8 мин.	1	
88	Равномерный бег 9 мин.	1	
89	Равномерный бег 9 мин.	1	
90	Равномерный бег 10 мин.	1	
91	Равномерный бег 10 мин.	1	
92	Кросс 1 км.	1	
	8. Легкая атлетика (10 ч)		Распределять свои силы во время продолжительного бега;
93	Виды ходьбы и бега.	1	выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки
94	Спринтерский бег.	1	выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег);
95	Спринтерский бег.	1	технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.
96	Спринтерский бег.	1	Описывать технику прыжковых упражнений.
97	Бег на результат 30, 60 м	1	Осваивать технику прыжковых упражнений.
98	Техника прыжков.	1	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.
99	Техника прыжков.	1	
100	Техника прыжков.	1	
101	Промежуточная итоговая аттестация в форме годовой контрольной работы.	1	
102	Обобщение и систематизация знаний.	1	

