

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №1» г. Сыктывкара  
(МАОУ «Гимназия №1» )  
«1 №-а гимназия» Сыктывкарса муниципальнӧй асшӧрлуна велӧдан учреждение

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Антонова Т.А.  
Протокол №1 от «30» 08  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УР



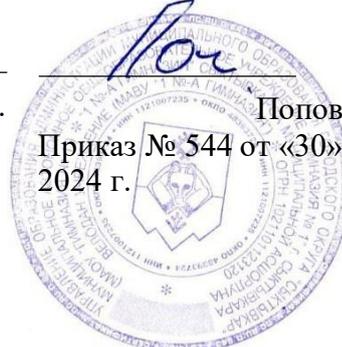
Костромина И.В.  
Протокол № 1 от «30» 08  
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Попова С.Н.  
Приказ № 544 от «30» 08  
2024 г.



**Рабочая программа учебного предмета**

**«физическая культура»**

**НОО (1-4 классы)**

(уровень начального общего образования)

**4 года**

(срок реализации программы)

г. Сыктывкар

2024 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....
2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.....
3. Содержание учебного предмета.....
4. Тематическое планирование .....

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «физическая культура» разработана для обучения учащихся 1-4 классов в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Положением о рабочей программе учебного предмета (РПУП) МАОУ «Гимназия №1» г. Сыктывкара (по ФГОС).

### На основе:

- Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «Гимназия №1» г. Сыктывкара; с учетом программ, включенных в ее структуру.

### С учетом:

Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 15 апреля 2015 г. № 1/15);

Рабочей программы к линии УМК Б.Б.Егоров, Ю.Е. Пересадина. Физическая культура рекомендованной Министерством образования и науки РФ (Образовательная система «Школа 2100». Сборник программ. Дошкольное образование. Начальная школа. – М.: Баласс, 2011

В соответствии с требованиями **ФГОС НОО** целями изучения учебного предмета «физическая культура» на уровне начального общего образования являются:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе направлена на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Физическое воспитание в основной школе обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*В соответствии с требованиями ФГОС НОО целями изучения курса для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является:*

- владение основными доступными методами научного познания, используемыми в предмете физическая культура: наблюдение, описание, измерение, эксперимент; умение обрабатывать результаты измерений, обнаруживать зависимость между упражнениями и изменениями в организме человека, объяснять полученные результаты и делать выводы;

- владение доступными методами самостоятельного планирования и проведения экспериментов, описания и анализа полученной измерительной информации, определения достоверности полученного результата;

В программу включено основное содержание курса, представленное в Примерной ООП НОО. Расширение объема содержания осуществляется посредством включения актуального для достижения планируемых результатов содержания, определяемого выбранным комплектом учебников и этнокультурным компонентом образования.

Структурирование учебного материала и последовательность его изучения определяется учебником авторов: Реализация содержания учебного курса осуществляется с использованием следующих учебников: *Б.Б.Егоров, Ю.Е. Пересадына. Физическая культура. Учебник для начальной школы Книга 1(1-2 классы).М.: Баласс, 2011г. Б.Б.Егоров, Ю.Е. Пересадына. Физическая культура. Учебник для начальной школы Книга 2(3-4 классы).М.: Баласс, 2011г.*

При организации развития УУД учащихся реализуются подходы, изложенные в Программе развития УУД ООП ООО.

Развитие УУД обеспечивается посредством реализации типовых задач развития УУД, которые представлены в тематическом плане в разделе «основные виды учебной деятельности учащихся».

При реализации РПУП такой аспект содержания модуля «Школьный урок» как побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения осуществляется посредством следования правилам, вытекающим из ценностей гимназии, выработка и принятие которых описаны в рабочей программе воспитания (модуль «Школьный урок»). Данные ценности вырабатываются педагогическим, ученическим и родительскими сообществами. Они ежегодно обсуждаются и обновляются. На уроке обеспечивается договор о правилах работы группы, выполнение домашних заданий и др., обеспечивается анализ учащимися их выполнения и важность их выполнения.

В рамках реализации модуля «Школьный урок» привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения организуется учителем на уроке путём выделения аспекта, формирования отношения обучающихся к нему

через организацию обсуждения ценности изучаемых явлений, организацию работы с социально значимой информацией. В рамках изучения тем, представленных в тематическом планировании на уроке обсуждаются вопросы, значимые для формирования позиций, отношения учащихся к ним. Ключевые вопросы, рождающие отношение, – «Зачем?», «Для чего ...?», «Может ли ...?», «Как изучение ... определило прогресс общества?». Итогом такой работы становятся ответы детей для себя: «Как я к этому отношусь?» «Как это происходит и как это касается меня и моих близких?».

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета в рамках реализации модуля «Школьный урок» происходит через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. Данное требование выражается в чтении текстов. Тексты имеют подборку вопросов, по которым может быть организовано обсуждение с учащимися или их самостоятельные ответы. Критериями отбора являются ценности, которые в них представлены. Тексты и вопросы для обсуждения представлены в таблицах после изучаемых разделов.

Применение на уроке интерактивных форм работы в рамках реализации модуля «Школьный урок» реализуется посредством интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. Применение на уроках интерактивных форм работы является ведущим видом организации учебной деятельности обучающихся. На уроках в соответствии с Программой формирования/развития УУД используются следующие формы совместной деятельности учащихся: мозговой штурм; дискуссия, учебный спор-диалог, совместное решение учебного кейса, совместный поиск, «Снежный ком», прием «Зигзаг» (группы по 4-5 чел изучают одну часть, эксперты по части, потом обучают других в своей группе) и др.

В целях поддержки формирования культуры дискуссии практикуется проведение уроков в виде ролевых подвижных игр («Переводчики», «Сыщики», «Миры», «Квест», «Стратегия», и др.). Включение в урок игровых процедур помогает поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Для групповой работы используются: открытые задания, которые не имеют простого ответа, задействуют сложные формы мышления; задания, которые требуют выполнения большого объема работы; задания, которые требуют разнообразных знаний и умений, всей совокупностью которых не владеет ни один из детей индивидуально, но владеет группа в целом; задания на развитие творческого мышления, где требуется генерировать максимальное количество оригинальных идей; задания, требующие принятия решений, непосредственно касающихся будущей деятельности данной группы.

В рамках реализации модуля «Школьный урок» и программы «Наставничество» организуется шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их слабоуспевающими одноклассниками. Такое шефство даёт обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. Приемы организации шефства – это задания на помощь и взаимовыручку, например, при подготовке к зачету по теории ученикам предлагается разделить на пары и помочь друг другу понять теоретический материал. Это группы развития: один из учеников учит, объясняет другим материал и то, как выполнять задания, при ответах учащихся ученик-наставник имеет право взять минуту помощи команды и пояснить отвечающему, где он ошибается.

Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся

в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов даёт обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

В целях организации предпроектной деятельности учащихся в рамках разделов курса выделены примерные проектные задания:

1 классы	2 классы	3 классы	4 классы
«Мой комплекс утренней зарядки».	«Комплексы упражнений для глаз»	«Индивидуальные планы занятий и закаливания в летний период».	«Физические качества человека»
«Мой комплекс - по профилактике и коррекции нарушений осанки».	«Комплексы дыхательной гимнастики»	«Физические качества человека и гимнастика».	«Проведение соревнований» (по избранному виду спорта).

Программа разработаны с учетом актуальных задач воспитания, обучения и развития обучающихся, определяемых программами ООП НОО; возрастными особенностями учащихся и ориентирована на достижение наряду с предметными, личностных и метапредметных результатов.

Учебным планом ООП НОО определено следующее распределение часов по годам обучения:

- 1 класс – 99 учебных часов в год, 3 учебных часа в неделю;
- 2 класс – 68 учебных часов в год, 2 учебных часа в неделю;
- 3 класс – 68 учебных часов в год, 2 учебных часа в неделю;
- 4 класс – 68 учебных часов в год, 2 учебных часа в неделю.

Всего 303 часа.

## 2) Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Рабочая программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

### Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное,

уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность

понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### **Метапредметные результаты освоения ООП**

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

#### **Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, например, таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретённые на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов, обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик

продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной

данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

#### **Коммуникативные УУД**

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

**Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).** Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

## 1 класс

**Личностными результатами** обучения в 1 классе начальной школе являются:

1. Российская гражданская идентичность. Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России);

2. Готовность и способность обучающихся к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному

самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера.

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

## **Метапредметные результаты освоения ООП**

### **Межпредметные понятия**

В ходе изучения физической культуры у учащихся продолжится формирование межпредметных понятий, таких, как система, способ, функция, воздействие, влияние, комплекс, уровень. На предмете «физическая культура» будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Учащиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества.

При изучении физической культуры учащиеся усваивают приобретенные на уровне начального общего образования **навыки работы с информацией** и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе: таблицы, комплексы, схемы, системы знаков.

В ходе изучения физической культуры, учащиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Продолжится развитие регулятивных, познавательных, коммуникативных УУД.

#### **Регулятивные УУД:**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

#### **Познавательные УУД:**

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации,

устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- 

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД:**

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

**Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).** Обучающийся сможет:

- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

### **Предметные результаты.**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### **Знания о физической культуре**

##### **Учащийся научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток 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;

##### **Учащийся получит возможность научиться:**

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

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Учащийся научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

##### **Учащийся 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;*

#### **Физическое совершенствование**

##### **Учащийся 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;

##### **Учащийся получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

## 2 класс

**Личностными результатами** обучения во 2 классе начальной школе являются:

1. Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

## **Метапредметные результаты освоения ООП**

### **Межпредметные понятия**

В ходе изучения физической культуры у учащихся продолжится формирование межпредметных понятий, таких, как система, способ, функция, воздействие, влияние, комплекс, уровень. На предмете «физическая культура» будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Учащиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества.

При изучении физической культуры учащиеся усваивают приобретенные на уровне начального общего образования **навыки работы с информацией** и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе: таблицы, комплексы, схемы, системы знаков.

В ходе изучения физической культуры, учащиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Продолжится развитие регулятивных, познавательных, коммуникативных УУД.

#### **Регулятивные УУД:**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

– оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

– находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

#### **Познавательные УУД:**

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД:**

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

**Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).** Обучающийся сможет:

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

### **Предметные результаты.**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### **Знания о физической культуре**

##### **Учащийся научится:**

- 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;

##### **Учащийся получит возможность научиться:**

- *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**

#### **Учащийся научится:**

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Учащийся научится:**

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

## **3 класс**

**Личностными результатами** обучения в 3 классе начальной школы являются:

1. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Понимания красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

## Метапредметные результаты освоения ООП

### Межпредметные понятия

В ходе изучения физической культуры у учащихся продолжится формирование межпредметных понятий, таких, как система, способ, функция, воздействие, влияние, комплекс, уровень. На предмете «физическая культура» будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Учащиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества.

При изучении физической культуры учащиеся усовершенствуют приобретенные на уровне начального общего образования **навыки работы с информацией** и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе: таблицы, комплексы, схемы, системы знаков.

В ходе изучения физической культуры, учащиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Продолжится развитие регулятивных, познавательных, коммуникативных УУД.

### Регулятивные УУД:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

### **Познавательные УУД:**

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД:**

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

**Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).** Обучающийся сможет:

- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче

инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

### **Предметные результаты.**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### **Знания о физической культуре**

##### **Учащийся научится:**

- 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).

##### **Учащийся 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**

##### **Учащийся научится:**

- 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.

##### **Учащийся получит возможность научиться:**

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

#### **Физическое совершенствование**

##### **Учащийся научится:**

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

##### **Учащийся получит возможность научиться:**

- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

• *выполнять передвижения на лыжах. выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

### **4 класс**

**Личностными результатами** обучения в 4 классе начальной школе являются:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности,

ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

## Метапредметные результаты освоения ООП

### Межпредметные понятия

В ходе изучения физической культуры у учащихся продолжится формирование межпредметных понятий, таких, как система, способ, функция, воздействие, влияние, комплекс, уровень. На предмете «физическая культура» будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Учащиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества.

При изучении физической культуры учащиеся усовершенствуют приобретенные на уровне начального общего образования **навыки работы с информацией** и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе: таблицы, комплексы, схемы, системы знаков.

В ходе изучения физической культуры, учащиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность

к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Продолжится развитие регулятивных, познавательных, коммуникативных УУД.

### **Регулятивные УУД:**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся

ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД:**

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД:**

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные

непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

**Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).** Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### **Предметные результаты.**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### **Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток 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 («сухое плавание» - имитационные упражнения);*
- *выполнять передвижения на лыжах;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

### 3) Содержание курса

#### 1 класс

#### **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.

**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.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

#### **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.

**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.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

**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.

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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 вися 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** («сухое плавание» - имитационные упражнения). Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

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

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

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 в 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** («сухое плавание» - имитационные упражнения).

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

### Литература для чтения:

Ценностные аспекты изучаемого учебного материала	Литература для чтения
<p>Что ты знаешь о разных видах спорта? Каков путь к достижению результатов в разных видах спорта? Как преодолеть трудности занимаясь физкультурой и спортом.</p>	<p>Е. Аксельрод стихи: «Ты устал, велосипед?», «На том берегу». //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 3. – С. 49. Е. Алленова «Зимние забавы». //Мурзилка: ежемесячный литературно – художественный журнал для детей младшего школьного возраста. – Москва. – 2010. - № 12. – С. 17. – (Галерея искусств Мурзилки). А. Л. Барто «Зарядка» (стихотворение). М.: Худож. лит., 1981. – Т.3. – С. 287.</p>
<p>Что ты знаешь о здоровом образе жизни? Всё самое важное, что входит в ЗОЖ.</p>	<p>М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял» З. Александрова «Большая ложка» С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала» П. Воронько «Спать пора» С. Волков «Руки могут всё достать» «Для чего всем людям уши?» «Зачем нам рот» Р. Коренек «Мишка» М. Аким «Мыло» Ю. Тувим «Письмо к детям по одному важному делу» С. Олексяк «Распорядок дня» И. Карнацкий «Постельный режим» Л. Огурцова «Я простужен»</p>

## 2 класс

### 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>2</sup>.**

**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, поворот 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 вися 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.

---

<sup>2</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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** («сухое плавание» - имитационные упражнения). Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие 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 поочередно 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 с асимметричными 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 поочередно 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 поочередно.

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 в 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 двухтрёх 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 («сухое плавание» - имитационные упражнения)**

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

### **Литература для чтения:**

<b>Ценностные аспекты изучаемого учебного материала</b>	<b>Литература для чтения</b>
<p>Что ты знаешь о разных видах спорта? Каков путь к достижению результатов в разных видах спорта? Как преодолеть трудности занимаясь физкультурой и спортом.</p>	<p>В. Д. Берестов «Лыжный след» (стихотворение). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2008.- № 10. – С. 10. Заходер Б. Гимнастика для головастика: Сказка. М. Вайцман «Гимнастика», «Чемпион»</p>

	(стихотворения). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 6. – С. 25.
Что ты знаешь о здоровом образе жизни? Всё самое важное, что входит в ЗОЖ.	О. Высотская «Волны» Е. Благина «Про малину» Н. Носов «Мишкина каша» Н. Лоткин «Тихий час» М. Ефремов «Тело человека» Н. «Ребятишкам про глаза» А. Кузнецова «Кто умеет?» К. Чуковский «Мойдодыр» «Федорено горе» Э. Успенский «Зарядка» Крылова «Заболел петух ангиной» Н. Пинкулева «Баба Ёжка врачу позвонила»

### 3 класс

#### 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивнооздоровительная деятельность<sup>3</sup>.**

**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 вися 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 («сухое плавание» - имитационные упражнения).** Подводящие упражнения: вхождение 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;

---

<sup>3</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, 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 в 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 двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор 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 («сухое плавание» - имитационные упражнения)**

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

#### **Литература для чтения:**

<b>Ценностные аспекты изучаемого учебного материала</b>	<b>Литература для чтения</b>
<p>Что ты знаешь о разных видах спорта? Каков путь к достижению результатов в разных видах спорта? Как преодолеть трудности занимаясь физкультурой и спортом.</p>	<p>Н. Марзан «Как папа привёл Женюрку в спорт» (рассказ). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2010.- № 3. – С. 48 - 52. А. Сергеев «А вы умеете плавать?», «Как Братец Козёл жевал скалу»: (из американского фольклора). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 5. – С. 51. А. Павлова «Весёлая зарядка»</p>
<p>Что ты знаешь о здоровом образе жизни? Всё самое важное, что входит в ЗОЖ.</p>	<p>С. Михалков «Про мимозу» В. Ковальчук «Сказка о здоровом питании» Ю. Тувим «Овощи» С. Михалков «Не спать» И. Ильина «Про всё» А. Барто «Девочка чумазая» В. Коростылёв «Королева зубная щётка» М. Яснов «Я мою руки» К. Авдеенко «Дятел-стоматолог» Г. Лебедева «Скорая помощь» Е. Упенский «Детский врач»</p>

#### **4 класс**

#### **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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>4</sup>.**

**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, поворот 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 вися 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.

---

<sup>4</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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** («сухое плавание» - имитационные упражнения). Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие 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 поочередно 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 с асимметричными 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 поочередно 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 поочередно.

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 в 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 двухтрёх 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 («сухое плавание» - имитационные упражнения)**

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

### **Литература для чтения:**

<b>Ценностные аспекты изучаемого учебного материала</b>	<b>Литература для чтения</b>
Что ты знаешь о разных видах спорта? Каков путь к достижению результатов в разных видах спорта? Как преодолеть трудности занимаясь физкультурой и спортом.	А. Бах «Надо спортом заниматься» Е. Канн «Наша зарядка» Э. Керра «О пользе спорта и физкультуры» В. Сулова «Про Юру и физкультуру»
Что ты знаешь о здоровом образе жизни? Всё самое важное, что входит в ЗОЖ.	В. Лебедев –Кумач «Закаляйся» А. Кардашова «За ужином»

	<p>Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»</p> <p>С. Маршак «Дремота и зевота»</p> <p>Н. Кнушевицкая «Руки» «Ноги» «Глаза» «Охрана зрения» «Нос» «Кожа»</p> <p>Г. Голова «Заморашка»</p> <p>Н. Найдёнова «Наши полотенца»</p> <p>Т. Варламова «Мой день»</p> <p>Р. Кудашева «Петушок»</p> <p>С. Михалков «Прививка», «Как медведь трубку нашёл», «Грипп», «Ангина», «Тридцать шесть и пять».</p>
--	---

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Календарно-тематическое планирование Физическая культура 1 класс (99ч)

№	Темы, раскрывающие данный раздел программы	Количество часов			Основные виды деятельности учащихся (отдельно все личностные, метапредметные и предметные)
		всего	В том числе проверочных и контрольных	Практические работы (количество работ) считать отдельно	
<b>Легкая атлетика -10ч.</b>					
1.	Инструктаж по технике безопасности. Комплекс УГГ.	1			<p>Выполнять строевые упражнения, Выполнять различные перестроения разными способами, ходьбы, бега, прыжковым упражнениям. Выполнять разновидности ходьбы. Выполнять бег с высоким подниманием бедра в быстром и медленном темпе. Выполнять бег равномерно, без «рывков», с поддержанием одной скорости.</p> <p>Использовать знания о влиянии физических упражнений на физическое развитие человека. соблюдать правила поведения на уроках физической культуры;</p> <p>использовать знания влияния занятий физической культурой на физическое развитие и физическую подготовленность человека, на укрепление здоровья человека. Пересказывать тексты по истории</p> <p><b>Л.</b> Устойчивое следование моральным нормам и требованиям к организации учебного процесса по физкультуре. Развитие выносливости.</p> <p><b>П.</b> Развитие стремления точно следовать инструкции учителя.</p> <p>Формирование знаний о жизненно важных двигательных умениях, которые необходимы для жизнедеятельности человека.</p> <p><b>К.</b> Задавать вопросы для уточнения техники.</p> <p>Адекватное восприятие информации.</p> <p><b>Р.</b> Принимать методические указания учителя в процессе совершенствования двигательных умений. Выполнять комплекс строевых упражнений. Принимать и сохранять учебную задачу.</p> <p><b>Л.</b> Устойчивое следование моральным нормам и требованиям к организации</p>
2.	Медленный бег. Ходьба на носках (разучивание). Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1			
3.	Специальные беговые упражнения (разучивание).	1			
4.	Разучивание ходьбы в полуприседе, перешагивания через предметы, бега с высоким подниманием бедра.	1			
5.	Разучивание бега в чередовании с ходьбой.	1			
6.	Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники.	1			
7.	Разучивание бега 30 м с произвольного старта.	1			
8.	Медленный бег 3 минуты. Совершенствование беговых упражнений Составление режима дня.	1			
9.	Специальные беговые упражнения. Контроль бега 30 м.	1			
10.	Медленный бег 4 минуты. Комплекс упражнения с позами спортсменов. Разучивание прыжков на одной ноге.	1			

					физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	учебного процесса по физкультуре. <b>П.</b> Формирование знаний о жизненно важных двигательных умениях, которые необходимы для жизнедеятельности человека. <b>К.</b> Адекватное восприятие информации. <b>Р.</b> Принимать и сохранять учебную задачу.
<b>Подвижные и спортивные игры-17ч</b>						
1.	Коми подвижные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1			Использовать знания об организации и проведении подвижных игр на открытом воздухе и в помещении. Развитие быстроты реакции, скоростных качеств. соблюдать правила поведения на уроках физической культуры; использовать знания влияния занятий физической культурой на физическое развитие и физическую подготовленность человека, на укрепление здоровья человека. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.  Планировать индивидуальный режим дня, составлять комплексы утренней зарядки, использовать правила закаливания в практике	<b>Л.</b> Развивать интерес к спортивным играм. Знание основных моральных норм и их выполнение в игровой деятельности. Формировать положительную мотивацию к занятиям спорта. <b>П.</b> Различать условные обозначения. Анализировать технику игры, строя логическое размышление. Учиться работать по предложенному плану. <b>К.</b> Учить элементам и простейшим техническим действиям игры в баскетбол. <b>Р.</b> Вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок. Осуществлять контроль за техникой выполнения заданий. <b>Л.</b> Устойчивое следование моральным нормам и требованиям к организации учебного процесса по физкультуре. <b>П.</b> Формирование знаний о
2.	Разучивание ОРУ с позами птиц и животных. Бег с перешагиванием через предметы.	1				
3.	Разучивание подскоков на месте и с продвижением вперед, Совершенствование прыжков на одной ноге.	1				
4.	Разучивание правил выполнения упражнений с мячом. Разучивание ведения мяча на месте.	1				
5.	Совершенствование ведения мяча на месте. Подвижные игры с мячом.	1				
6.	Разучивание ловли мяча после отскока от пола.	1				
7.	Челночный бег 3x10м. Подвижные игры с мячом.	1				
8.	Разучивание ловли и передачи мяча в парах.	1				
9.	Контроль ведения мяча на месте. Совершенствование ловли и передачи мяча.	1				

					домашних занятий	жизненно важных двигательных умениях, которые необходимы для жизнедеятельности человека. <b>К.</b> Адекватное восприятие информации. <b>Р.</b> Принимать и сохранять учебную задачу.
10.	Совершенствование упражнений с мячом. Разучивание комплекса УГГ.	1				
11.	Челночный бег 3x10м. Совершенствование упражнений с мячом.	1				
12.	Контроль ловли и передачи мяча в парах.	1				
13.	Разучивание прыжка в длину с места.	1				
14.	Совершенствование прыжка в длину. Коми подвижные игры.	1				
15.	Совершенствование упражнений с мячом.	1				
16.	Подвижные игры с мячом, веселые старты.	1				
17.	Контроль прыжка в длину с места.	1				
<b>Гимнастика с основами акробатики - 21ч</b>						
1.	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка.	1			Соблюдать правила техники безопасности на уроках в гимнастическом зале. Описывать технику об акробатических элементах, комбинациях.	<b>Л.</b> Формирование первичного представления о строении и движениях человеческого тела. Развитие стремления к формированию правильной осанки.
2.	Круговая тренировка. Упражнения на гибкость. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств (утренняя зарядка, физкультминутки).	1				
3.	Комплекс упражнений на формирование осанки и развитие гибкости. Подтягивание в вися на низкой перекладине.	1			Применять технику передвижений, координация движений. Использовать знания об осанке человека, технику проверки осанки. Определять основные способы передвижения	<b>П.</b> Самостоятельно выполнение недостающих упражнений при составлении комплексов ОРУ. <b>К.</b> Следить за действиями партнеров. <b>Р.</b> Выполнять комплекс из специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки.
4.	Разучивание вися на рейке гимнастической стенки. Ходьба на носках с перекачиванием мячей по скамейке.	1				
5.	Разучивание упора прогнувшись на бревне. Разучивание перестроения в колонну по два.	1				<b>Р.</b> Выполнять комплекс из специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки.
6.	Разучивание равновесия (угол 45 градусов). Соскок со старта пловца.	1				
7.	Разучивание упражнений с гимнастической скакалкой.	1				<b>Л.</b> Развитие самооценки на основе определения уровня развития физических качеств. Развитие силовых качеств.
8.	Разучивание учебной комбинации. Эстафеты.	1				
9.	Разучивание положения упор присев. Совершенствование учебной комбинации на гимнастической скамейке.	1				<b>К.</b> Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь
10.	Контроль учебной комбинации. Коми национальные подвижные игры.	1				
11.	Разучивание группировки из различных положений.	1				<b>П.</b> Владеть общими приемами для развития общих задач. <b>К.</b> Использовать речевые средства для решения
12.	Подтягивание в вися на низкой перекладине. Разучивание перекатов в группировке.	1				

13.	Совершенствование различных перекатов. Разучивание лазания по наклонной скамейке.	1				<p>коммуникативных задач в игровой деятельности..</p> <p><b>Р.</b> Учиться совместно с учителем давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p> <p><b>Л.</b> Развитие адекватной самооценки через определение уровня физической подготовки.</p> <p><b>П.</b> Сохранять учебную задачу.</p> <p><b>К.</b> Контролировать свои действия в учебной деятельности.</p> <p><b>Р.</b> Учить правильно выполнять учебных действий</p> <p><b>Л.</b> Представление о физической красоте человека через знакомство с элементами акробатики. Развитие гибкости. Формирование командного духа.</p> <p><b>К.</b> Задавать вопросы в совершенствовании техники.</p> <p><b>П.</b> Учить задавать вопросы при разборе элементов комбинации.</p> <p><b>Р.</b> Принимать и сохранять учебную задачу в течении урока.</p> <p><b>Л.</b> Формирование учебной мотивации к занятиям гимнастикой. Развитие гибкости.</p> <p><b>К.</b> Осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов.</p> <p><b>П.</b> Анализировать технику выполнения группировок.</p> <p><b>Р.</b> Корректировать технику</p>
14.	Разучивание акробатической комбинации. Совершенствование лазания по наклонной скамейке.	1				
15.	Разучивание подтягивания лежа на наклонной скамейке. Совершенствование акробатической комбинации.	1				
16.	Контроль акробатической комбинации.	1				
17.	Разучивание вися на канате. Контроль подтягивания лежа на наклонной скамейке.	1				
18.	Совершенствование вися на канате. Подвижные игры.	1				
19.	Вис и лазание по канату.	1				
20.	Контроль вися на канате. Перелазание через гимнастического коня.	1				
21.	Комплекс национальных подвижных игр. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. История физкультурного комплекса ГТО.	1				

						<p>выполнения акробатических комбинаций с учетом ошибок.</p> <p><b>Л.</b> Представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на развитие силы, гибкости, выносливости.</p> <p><b>К.</b> Учиться определять для себя сложность задания (осуществлять адекватный выбор).</p> <p><b>П.</b> Учиться работать по предложенному плану.</p> <p><b>Р.</b> Учиться совместно с учителем давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p>
<b>Лыжные гонки- 17ч. Плавание-6ч. Подвижные и спортивные игры-4 ч.</b>						
1.	Инструктаж по технике безопасности на лыжах. Рассказ о лыжниках РК.	1			<p>Соблюдать правила безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Соблюдение температурного режима занятий на лыжах. Строиться в шеренгу на лыжах. Уметь передвигаться на лыжах, выполнять повороты и перестроения на лыжах</p> <p>Иметь представление о высокой и низкой стойках.</p>	<p><b>Л.</b> Устойчивое следование нормами и инструкциями в организации учебного процесса по ФК.</p> <p><b>П.</b> Составлять устное сообщение о состоянии своего здоровья.</p> <p><b>К.</b> Воспитывать желание активно участвовать в уроке.</p> <p><b>Р.</b> Учить выполнять правила поведения и безопасности во время занятий физкультурой.</p> <p><b>Л.</b> Развитие координации движений.</p> <p><b>П.</b> Самостоятельно подбирать подводящие упражнения.</p> <p><b>К.</b> Задавать вопросы для уточнения техники.</p> <p><b>Р.</b> Оценивать правильность выполнения движений.</p> <p><b>Л.</b> Развитие скоростных</p>
2.	Разучивание ступающего шага.	1				
3.	Игра «Пятнашки». Плавание. История возникновения плавания как вид спорта.	1				
4.	Передвижение в медленном темпе 1000 м.	1				
5.	Прокладывание лыжни. Строевые упражнения с лыжами.	1				
6.	Эстафеты. Плавание. Правила и техника безопасности в бассейне и открытой воде.	1				
7.	Разучивание скользящего шага без палок.	1				
8.	Совершенствование скользящего шага.	1				
9.	Разучивание поворота в движении по лыжне. Повороты переступая на месте.	1				
10.	Подвижные игры с мячом. Плавание. Подводящие упражнения. (имитационные упр)	1				
11.	Контроль скользящего шага. Передвижение в медленном темпе 1000 м.	1				
12.	Лыжные гонки 500 м. Футбол на снегу.	1				

13.	Разучивание подъема на склон ступающим шагом.	1				качеств, выносливости. <b>П.</b> Классифицировать упражнения по заданным критериям. <b>К.</b> Строить тактические действия. <b>Р.</b> Находить средства для достижения целей.
14.	Совершенствование подъема на склон ступающим шагом. Повороты переступая на месте.	1				<b>Л.</b> Развитие выносливости.
15.	Совершенствование подъема на склон ступающим шагом. Круговая эстафета на лыжах с этапом 100 м.	1				<b>П.</b> Проводить сравнение изученных ходов. <b>К.</b> Оценивать правильность выполнение движений.
16.	Контроль бега на лыжах 1000 м.	1				<b>Р.</b> В диалоге с учителем учиться определять причины своих и чужих ошибок.
17.	Эстафеты. Плавание. Комплексы дыхательных упражнений. (имитационные упр)	1				
18.	Контроль подъема на склон ступающим шагом.	1				
19.	Разучивание спуска со склона в низкой стойке.	1				<b>Л.</b> Формирование адекватной мотивации к занятию спортивно-оздоровительной деятельности. <b>П.</b> Организация и участие в эстафетах. <b>К.</b> Использовать речевые средства для эффективного решения коммуникативных задач. <b>Р.</b> Контролировать действия партнеров.
20.	Совершенствование спуска со склона в низкой стойке.	1			Пересказывать тексты по истории возникновения плавания, выполнять правила и технику безопасности в бассейне и открытой воде.	<b>Л.</b> Развитие представления об оздоровительном воздействии физических упражнений.
21.	Подвижные игры на склоне. Плавание как жизненная необходимость человека. (имитационные упр)	1			и технику безопасности в бассейне и открытой воде.	<b>П.</b> Учить задавать вопросы в обучении.
22.	Разучивание подъема на склон «елочкой».	1			Рассказывать о достижениях пловцов на олимпиадах.	<b>К.</b> Воспитывать желание вступать в диалог, опираясь на моральные нормы поведения.
23.	Контроль спуска со склона в низкой стойке.	1				<b>Р.</b> Осуществлять контроль за техникой выполнения.
24.	Совершенствование пройденных элементов. Плавание. Техника стартов. (имитационные упр)	1				<b>Л.</b> Развитие координации движений.
25.	Футбол на снегу.	1				
26.	Коми национальные подвижные игры на улице.	1				
27.	Эстафеты с предметами. Подвижные игры	1				

						<p><b>П.</b> Следовать учебной задаче. Уметь подбирать подводящие упражнения.</p> <p><b>К.</b> Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Активно участвовать в игровой деятельности.</p> <p><b>Р.</b> Выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие силовых качеств. Принимать технологию, указанную учителем.</p> <p><b>Л.</b> Установка на здоровый образ жизни.</p> <p><b>П.</b> Знать о жизненно важных двигательных умениях, которые необходимы для жизнедеятельности человека.</p> <p><b>К.</b> Активно вступать в учебное взаимодействие.</p> <p><b>Р.</b> Учить навыкам физкультурно-оздоровительной деятельности в организации досуга.</p>
<b>Подвижные и спортивные игры – 12ч. Легкая атлетика - 12ч.</b>						
1.	Разучивание специальных беговых упражнений. ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1			<p>Выполнять правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры. Применять знания о влиянии занятий физической культурой на физическое развитие и физическую подготовленность человека, на укрепление здоровья человека.</p> <p>Владеть техникой выполнения ловли, передачи и бросков мяча.</p> <p>Различать основные способы</p>	<p><b>Л.</b> Устойчивое следование правил организации и требованиям к технике безопасности при организации учебного процесса.</p> <p><b>П.</b> Самостоятельное составление норм поведения на уроках физкультуры.</p> <p><b>К.</b> Готовность слушать собеседника.</p> <p><b>Р.</b> Учить выполнять правила поведения и безопасности во время выполнения ФК.</p> <p><b>Л.</b> Развитие координации движений, моторики рук.</p>
2.	Разучивание расчета на 1-2. Совершенствование специальных беговых упражнений.	1				
3.	Разучивание специальных прыжковых упражнений. Игра «Смена сторон».	1				
4.	Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега.	1				
5.	Совершенствование специальных беговых и прыжковых упражнений, прыжка в высоту с прямого разбега.	1				
6.	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.	1				

7.	Контроль прыжка в высоту с прямого разбега.	1			<p>передвижения Использовать разбег, сочетание движений (толчок, взмах руками и движение маховой ноги) положение тела при переходе через планку и правильное приземление.</p> <p>Выполнять правила техники безопасности при метании, выполнять способы, технику метания мяча в цель. Описывать технику метания мяча в цель. правильно выполнять основные движения в метании.</p>	<p><b>П.</b> Следовать учебной задаче. Уметь подбирать подводящие упражнения.</p> <p><b>К.</b> Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Активно участвовать в игровой деятельности.</p> <p><b>Р.</b> Выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие силовых качеств. Принимать технологию, указанную учителем.</p> <p><b>Л.</b> Развитие силовых качеств.</p> <p><b>П.</b> Анализ техники прыжка в высоту.</p> <p><b>К.</b> Задавать вопросы в процессе изучения техники.</p> <p><b>Р.</b> Принимать технологию, указанную учителем.</p> <p><b>Л.</b> Развитие моторики рук и координации движений.</p> <p><b>П.</b> Учить задавать и отвечать на вопросы в отработке техники.</p> <p><b>К.</b> Контролировать свои действия в групповой учебной деятельности.</p> <p><b>Р.</b> Принимать технологию, указанную учителем.</p> <p><b>Л.</b> Развитие адекватной самооценки через определение уровня физической подготовки. Установка на здоровый образ жизни</p> <p><b>П.</b> Оценка собственных возможностей при выполнении учебных задач. Знать о жизненно важных двигательных умениях, которые необходимы для</p>
8.	Коми национальные подвижные игры.	1				
9.	Разучивание прыжка в длину с места.	1				
10.	Бег в сочетании с ходьбой. Совершенствование прыжка в длину с места.	1				
11.	Разучивание метания мяча в цель. Совершенствование прыжка в длину с места. Футбол: удар по неподвижному мячу.	1				
12.	Контроль прыжка в длину с места. Совершенствование метания мяча в цель.	1				
13.	Контроль бега с изменением направления. Совершенствование метания мяча в цель.	1				
14.	Контроль метания мяча в цель. Футбол: удар по катящемуся мячу навстречу.	1				
15.	Совершенствование бега в сочетании с ходьбой, специальных беговых упражнений.	1				
16.	Совершенствование специальных беговых упражнений. Бег с ускорениями.	1				
17.	Коми национальные подвижные игры. Совершенствование специальных беговых упражнений	1				
18.	Разучивание комплекса УГГ. Совершенствование беговых упражнений.	1				
19.	Школа мяча. Упражнения с мячами. Учебная игра футбол.	1				
20.	Футбол: передачи мяча в парах.	1				
21.	л/а эстафета. Футбол: ведение мяча.	1				
22.	Спец беговые упр. Футбол: ведение мяча.	1				
23.	Бега на короткие дистанции.	1				
24.	Контроль бега 30 м.	1				

					<p>жизнедеятельности человека</p> <p><b>К.</b> Контролировать свои действия в учебной деятельности. Активно вступать в учебное взаимодействие.</p> <p><b>Р.</b> Волевая саморегуляция. Оценивание своих физических возможностей. Учиться навыкам физкультурно-оздоровительной деятельности в организации досуга.</p>
--	--	--	--	--	--

## Проекты

1 класс

Раздел	Название проекта
	«Проведение соревнований» (по избранному виду спорта).
	«Физические качества человека»

## Календарно-тематическое планирование Физическая культура 2 класс (68ч)

№	Темы, раскрывающие данный раздел программы	Количество часов			Основные виды деятельности учащихся (отдельно все личностные, метапредметные и предметные)
		всего	В том числе проверочных и контрольных	Практические работы (количество работ) считать отдельно	
<b>Легкая атлетика -8ч.</b>					
1.	Инструктаж по ТБ. Комплекс УГГ. Весёлые	1			Выполнять правила Л. Развитие выносливости.

	старты.					
2.	Совершенствование спец беговых упр. Медленный бег до 1 км. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1				
3.	Разучивание многоскоков, бега с захлёстом голени. Чередование бега с ходьбой. Совершенств метания мяча.	1				
4.	Совершенств Спец беговых упр. Метание мяча.	1				
5.	Контроль бега 30м.	1				
6.	Бег на выносливость. Подвижная игра «Невод»	1				
7.	Контроль метания мяча. Подвижные игры.	1				
8.	Контроль бега 1000м.	1				
<b>Подвижные и спортивные игры-10ч</b>						
1.	Комплекс упражнений «Весёлая Азбука». Челночный бег. Эстафеты с б/б мячами	1				
2.	Разучивание броска набивного мяча из –за	1				
					поведения на уроках физической культуры. Выполнять строевые упражнения, различные перестроения. Учиться разным способам, ходьбы, бега, прыжковым упражнениям. Иметь представления о разновидностях ходьбы. Бегать с высоким подниманием бедра в быстром и медленном темпе. Правильно бегать равномерно, без «рывков», с поддержанием одной скорости. Правильно выполнять броски набивного мяча, соблюдать технику безопасности во время бросков. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Характеризовать признаки физического развития и физических качеств, выделять направленность упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Использовать знания об истории появления физических упражнений. Иметь представление о влиянии физических упражнений на физическое развитие человека.	Развитие быстроты реакции, скоростных качеств <b>П.</b> Развитие стремления точно следовать инструкции учителя. Проводить сравнение изученных элементов бега. <b>К.</b> Задавать вопросы для уточнения техники. <b>Р.</b> Принимать методические указания учителя в процессе совершенствования двигательных умений. Выполнять комплекс строевых упражнений. <b>Л.</b> Устойчивое следование моральным нормам и требованиям к организации учебного процесса по физкультуре. <b>П.</b> Формирование знаний о жизненно важных двигательных умениях, которые необходимы для жизнедеятельности человека. <b>К.</b> Адекватное восприятие информации. <b>Р.</b> Принимать и сохранять учебную задачу.
					Владеть техникой выполнения ловли, ведения, передачи и бросков мяча,	<b>Л.</b> Развитие координации движений, моторики рук. <b>П.</b> Следовать учебной задаче.

	головы сидя на полу.				основными способами передвижений. Составлять комплексы утренней зарядки, использовать правила сохранения осанки, правильно организовывать игры во время прогулок	Уметь подбирать подводящие упражнения. <b>К.</b> Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Активно участвовать в игровой деятельности. <b>Р.</b> Выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие силовых качеств. Принимать технологию, указанную учителем. <b>Л.</b> Устойчивое следование моральным нормам и требованиям к организации учебного процесса по физкультуре. <b>П.</b> Формирование знаний о жизненно важных двигательных умениях, которые необходимы для жизнедеятельности человека. <b>К.</b> Адекватное восприятие информации. <b>Р.</b> Принимать и сохранять учебную задачу.
3.	Совершенство броска набивного мяча, строевых упр. Контроль челночного бега 3*10м.	1				
4.	Совершенство Ведения б/б мяча на месте. Разучивание ведения мяча шагом.	1				
5.	Совершенствование ведения мяча в различных И.П. Подвижные игры.	1				
6.	Контроль ведения б/б мяча на месте. Эстафеты с б/б мячом.					
7.	Совершенство ведения мяча шагом. Разучивание ловли и передач мяча в парах. Коми национальные подвижные игры.	1				
8.	Совершенствование передач мяча в парах, ведения мяча.	1				
9.	Совершенствование пройденных элементов. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1				
10.	Подвижные игры с элементами б/б. Контроль прыжка в длину с места.	1				
<b>Гимнастика с основами акробатики - 14ч</b>						
1.	Инструктаж по Т.Б. Круговая Тренировка.	1			Применять правила техники безопасности на уроках в гимнастическом зале. Выполнять акробатические элементы, комбинации. Владеть техникой передвижений. Иметь представление об осанке человека. Уметь выполнять положение «упор присев, сидя» Выполнять прыжки на двух ногах вместе, перешагиванием. Использовать основные способы передвижение	<b>Л.</b> Формирование первичного представления о строении и движениях человеческого тела. Развитие стремления к формированию правильной осанки. <b>Л.</b> Устойчивое следование моральным нормам и требованиям к организации учебного процесса по физкультуре. <b>П.</b> Формирование знаний о жизненно важных двигательных умениях, которые необходимы для жизнедеятельности человека. <b>К.</b> Адекватное восприятие
2.	Круговая тренировка. Разучивание размыкания-смыкания приставным шагом. Игра «Невод». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1				
3.	Комплекс упр на гибкость. Подтягивание в висе на низкой перекладине. Разучивание кувырка вперёд. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1				
4.	Соверш. Перестроений, кувырка вперёд, Разучивание кувырка в сторону.	1				
5.	Соверш. Кувырка вперёд, в сторону. Разуч. Стойки на лопатках с согнутыми ногами. Разучив учебной комбинации по акробатике. Игра «Ловля	1				

	олений».					
6.	Контроль акробат. Комбинации. Упр. в равновесии.	1			<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнений. Проявлять качество силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений</p>	<p>информации. <b>Р.</b> Принимать и сохранять учебную задачу.</p>
7.	ОРУ на гимна скамейке. Разуч. поворота кругом в упоре присев на гимна скамейке. Разуч. стойки на одной ноге в равновесии.	1				<p><b>П.</b> Самостоятельно восполнение недостающих упражнений при составлении комплексов ОРУ. <b>К.</b> Следить за действиями партнеров.</p>
8.	Подтягивание в виси на низкой перекладине. Разучивание учебн. комбин в равновесии.	1				<p><b>Р.</b> Выполнять комплекс из специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки.</p>
9.	Гимнаст полоса препятствий, соверш учебн. комбин в равновесии.	1				<p><b>Л.</b> Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного через знакомство с гимнастикой. Развитие координации движений.</p>
10.	ОРУ с гимнаст скакалкой. Контроль комбинации в равновесии, лазание по наклонной скамейке.	1				<p><b>П.</b> Ориентировать в разнообразии подготовительных упражнений.</p>
11.	ОРУ с гимнаст скакалкой. Подтягивание из виса сидя на канате. Игра «Ловля олений».	1				<p><b>К.</b> Соблюдать правила игры. <b>Р.</b> Выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на развитие координации движений.</p>
12.	ОРУ с гимнастической палкой, лазание по наклонной скамейке, перелезания через гимнаст коня. Лазание по канату произв способом.	1				<p><b>Л.</b> Знание о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие равновесия и координации движений.</p>
13.	ОРУ в парах, совершенств висов и упоров. Лазание по канату произв способом.					<p><b>П.</b> Анализировать акробатические комбинации. Устанавливать собственные способности по их выполнению <b>К.</b> Осуществлять страховку</p>
14.	Гимнаст эстафеты, ОРУ в парах, совершенств перелезания через гимна коня. Контроль лазания по канату.	1				

						<p>при выполнении акробатических элементов.  <b>Р.</b> Корректировать технику выполнения акробатических комбинаций с учетом ошибок.  <b>Л.</b> Развитие самооценки на основе определения уровня развития физических качеств.          Развитие силовых качеств.          Развитие гибкости.          Формирование командного духа.  <b>К.</b> Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь  <b>П.</b> Владеть общими приемами для развития общих задач.  <b>К.</b> Использовать речевые средства для решения коммуникативных задач в игровой деятельности.</p>
<b>Лыжные гонки- 12ч. Подвижные и спортивные игры-4 ч. Плавание – 4 ч.</b>						
1.	Инструктаж по Т.Б. Форма одежды, темп режим занятий на уроках лыжной подготовки.	1			<p>Применять правила безопасности на уроках лыжной подготовки.          Соблюдать температурный режим занятий на лыжах.          Строиться в шеренгу на лыжах. Передвигаться, поворачиваться и перестраиваться на лыжах.          Координировать движения во время передвижения на лыжах, поворотов, спусков, подъемов и торможений.          Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.          Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при передвижении на лыжах.          Перестраивать движения в</p>	<p><b>Л.</b> Устойчивое следование нормами и инструкциями в организации учебного процесса  <b>П.</b> Составлять устное сообщение о состоянии своего здоровья.  <b>К.</b> Воспитывать желание активно участвовать в уроке.  <b>Р.</b> Учить выполнять правила поведения и безопасности во время занятий  <b>Л.</b> Развитие координации движений.  <b>П.</b> Самостоятельно подбирать подводные упражнения.  <b>К.</b> Задавать вопросы для уточнения техники.  <b>Р.</b> Оценивать правильность выполнения движений.</p>
2.	Строевые упр на лыжах. Ступающий шаг. История развития физической культуры и первых соревнований. Как и почему появился ГТО.	1				
3.	Ступающий шаг, скользящий шаг без палок. прокладывание лыжни.	1				
4.	Повороты переступанием на месте. Прокладывание лыжни, прохождение в медленном темпе до 1,5км.	1				
5.	Подв игра «не останься без палок». Плавание. Правила и техника безопасности в бассейне и открытой воде.	1				
6.	Контроль ступающего шага. Прохождение скользящим шагом дистанции 1,5км.	1				
7.	Контроль скользящего шага, команд «Лыжи к плечу» и др.	1				
8.	Эстафеты. Виды плавания и их имитация.	1				
9.	Разучивание попеременного 2-х шажного хода.	1				

	Контроль 1000м.				изменяющихся условиях внешней среды. Управлять эмоциями в процессе игровой и соревновательной деятельности.	<p><b>Л.</b> Развитие выносливости.</p> <p><b>П.</b> Ориентироваться в подводящих упражнениях.</p> <p><b>К.</b> Следить за действиями одноклассников в процессе учебной деятельности.</p> <p><b>Р.</b> Адекватно воспринимать оценку учителя и сверстников</p> <p><b>Л.</b> Формирование представлений об оздоровительном влиянии занятий лыжной подготовки на организм.</p> <p><b>П.</b> Ориентироваться в условных обозначениях упражнений.</p> <p><b>К.</b> Обнаруживать отклонения и отличия от эталона</p> <p><b>Р.</b> Вносит необходимые коррективы.</p> <p><b>Л.</b> Развитие скоростных качеств, выносливости.</p> <p><b>П.</b> Классифицировать упражнения по заданным критериям.</p> <p><b>К.</b> Строить тактические действия.</p> <p><b>Р.</b> Находить средства для достижения целей.</p>
10.	Соверш попеременного 2-х шажного хода. Разучив поворотов в движении.	1				
11.	Соверш попеременного 2-х шажного хода. соверш поворотов в движении.	1				
12.	Соверш ранее изученного. Подвижные игры. Плавание. Достижения пловцов РК на российском уровне. Старт из воды. ( кроль на спине) (имитационные упр). Комплексы дыхательных упражнений.	1				
13.	Соверш попеременного 2-х шажного хода.проход. дист 1,5 км.	1				
14.	Соверш ранее изученного. Повороты в движении.	1				
15.	Строевые упр. Контроль дист 1,5км.	1				
16.	Контроль попеременного 2-х шажного хода. Лыжная круговая эстафета.	1				
17.	Соверш подъёма на склон ступающим шагом, спуск со склона в низкой стойке.	1				
18.	Разучив торможения падением, подъёма лесенкой. Разучив спуска со склона в высокой стойке.	1				
19.	Контроль спуска со склона. Соверш торможения падением и подъёма лесенкой. Лыжная гонка 1000м.	1				
20.	Коми национальные подвижные игры Плавание. Температурный режим бассейна и при занятиях на воде. Подводящие упражнения. Финиш. (имитационные упр)	1				
<b>Подвижные и спортивные игры – 5 ч. Легкая атлетика - 11ч.</b>						
1.	Инструктаж по ТБ. Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега.	1			<p>Применять правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Научиться разбегу, сочетанию движений (толчок, взмах руками и движение маховой ноги) положения тела при переходе через планку и правильное приземление.</p>	<p><b>Л.</b> Устойчивое следование правил организации и требованиям к технике безопасности при организации учебного процесса.</p> <p><b>П.</b> Самостоятельное составление норм поведения на уроках</p> <p><b>К.</b> Готовность слушать собеседника.</p>
2.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Совершенствование прыжка в высоту.	1				
3.	Контроль прыжка в высоту с прямого разбега	1				
4.	Совершенствование прыжка в длину с места. Упражнения с волейбольными мячами. Наклон вперед из положения стоя – Зачет. Выполнение нормативов ГТО	1				
5.	Контроль прыжка в длину с места. Выполнение нормативов ГТО. Упражнения с волейбольными	1				

	мячами. Весёлые старты.					
6.	Разучивание челночного бега 3x10 м. Поднимание туловища. Зачет. Выполнение нормативов ГТО	1				<p><b>Р.</b> Учить выполнять правила поведения и безопасности во время выполнения</p> <p><b>Л.</b> Установка на здоровый образ жизни.</p> <p><b>П.</b> Знать о жизненно важных двигательных умениях, которые необходимы для жизнедеятельности человека.</p> <p><b>К.</b> Активно вступать в учебное взаимодействие.</p> <p><b>Р.</b> Учить навыкам физкультурно-оздоровительной деятельности в организации досуга</p> <p><b>Л.</b> Развитие скоростных качеств, выносливости. Воспитание воли к победе.</p> <p><b>П.</b> Знание о жизненно важных двигательных умениях, которые необходимы для жизнедеятельности человека. Учиться видеть опасные места (возможные ошибки) при выполнении упражнений.</p> <p><b>К.</b> Контролировать свои действия в групповой учебной деятельности.</p> <p><b>Р.</b> Учиться совместно с учителем давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p>
7.	Спец. беговые упражнения. Челночный бег. Метание мяча в цель. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Зачет. Выполнение нормативов ГТО	1				
8.	Контроль челночного бега 3x10 м. Метание мяча в цель.	1				
9.	Метание мяча в цель. Бег в сочетании с ходьбой.	1				
10.	Контроль метания мяча. Совершенствование спец. беговых упражнений.	1				
11.	Разучивание высокого старта. Совершенствование спец. беговых упражнений.	1				
12.	Контроль высокого старта и бега 30 м. Выполнение нормативов ГТО.	1				
13.	Разучивание метания мяча на дальность.	1				
14.	Совершенствование метания мяча на дальность. Легкоатлетическая круговая эстафета.	1				
15.	Разучивание прыжка в длину с разбега. Контроль метания мяча. Коми национальные подвижные игры. Бег 1000 м. Выполнение нормативов ГТО.	1				
16.	Контроль прыжка в длину с разбега. Игра «Футбол». «Футбольный бильярд»,	1				

## Проекты

2 класс

Раздел	Название проекта
	«Физические качества человека и гимнастика».
	«Индивидуальные планы занятий и закаливания в летний период».

**Календарно-тематическое планирование Физическая культура 3 класс (68ч)**

№	Темы, раскрывающие данный раздел программы	Количество часов			Основные виды деятельности учащихся (отдельно все личностные, метапредметные и предметные)
		всего	В том числе проверочных и контрольных	Практические работы (количество работ) считать отдельно	
<b>Легкая атлетика -8ч.</b>					
1.	Инструктаж по технике безопасности. Понятие эстафета, старт, финиш.	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. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег);</p> <p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.</p> <p><b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными</p>
2.	Разучивание высокого старта.	1			
3.	Совершенствование высокого старта и бега на короткие дистанции.	1			
4.	Разучивание метания мяча на дальность. Составление режима дня.	1			
5.	Разучивание метания мяча в цель. Бег на выносливость.	1			
6.	Контроль метания мяча на дальность. Совершенствование метания мяча в цель.	1			
7.	Контроль бега 300 м.				
8.	Контроль бега 1000 м.	1			

					<p>технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>	<p>играми;  <b>Р.</b>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  <b>Л.</b>Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни  <b>К.</b> Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  <b>П.</b> Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Формирование действия моделирования.  Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Формирование умений осознанного построения</p>
--	--	--	--	--	--	---

						<p>речевого высказывания в устной форме</p> <p><b>К.</b> Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других</p> <p><b>Р.</b> Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. 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><b>Л.</b> Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p>
<b>Подвижные и спортивные игры-10ч</b>						
1.	Совершенствование челночного бега. Комплекс корригирующей гимнастики.	1			Называть игры и формулировать их правила;	<b>П.</b> Уметь владеть мячом:

2.	Совершенствование ведения мяча на месте. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1			организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. 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	держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <b>Л.</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
3.	Разучивание ведения мяча шагом, игры «Мяч капитану». Контроль челночного бега.	1				
4.	Совершенствование ведения мяча на месте и шагом.	1				
5.	Совершенствование ведения мяча в усложненных условиях. Эстафеты с мячами.	1				
6.	Разучивание передачи мяча в парах. Контроль ведения мяча шагом.	1				
7.	Разучивание игры мини-баскетбол. Совершенствование упражнений с мячами.	1				
8.	Контроль передачи мяча в парах. Мини-баскетбол.	1				
9.	ОРУ с мячами. Мини-баскетбол. Коми подвижные игры.	1				
10.	Совершенствование упражнений с мячами. Игра «Мяч капитану». Беговые эстафеты.	1				

#### Гимнастика с основами акробатики - 14ч

1.	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка.	1			Применять правила поведения в гимнастическом зале. Иметь представление о профилактике простудных заболеваний, об осанке человека, о технике проверки осанки. Применять комплекс упражнений для формирования правильной осанки выполнять движения на гимнастической скамейке. выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации выполнять строевые команды,	<b>Л.</b> Формирование первоначального представления о строении и движениях человеческого тела. Развитие стремления к формированию правильной осанки. Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного через знакомство с гимнастикой. Развитие координации движения. Знание о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие равновесия и
2.	Круговая тренировка. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Совершенствование кувырка вперед.	1				
3.	Комплекс упражнения на гибкость. Разучивание 2-3 кувырков слитно.	1				
4.	Разучивание стойки на лопатках прогнувшись. Совершенствование кувырков. Подтягивание в висе на низкой перекладине. Разучивание из положения лежа упражнения «Мост».	1				
5.	Контроль кувырков. Разучивание акробатической комбинации.. Контроль прыжков со скакалкой.	1				
6.	Контроль акробатической комбинации.	1				

	Разучивание упражнений в равновесии.				акробатические элементы раздельно и в комбинации. Правильно выполнять движения на гимнастической скамейке и бревне. Сохранять равновесие. Правильно поднимать туловище, из положения лёжа за 30 секунд с учётом нормативов. Выполнять приземление Выполнять висы, подтягивание в виси. Выполнять отжимание, подтягивание, упражнения на гимнастической стенке, удерживать равновесие, правильно приземляться при спрыгивании. Пересказывать тексты по истории физической культуре. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Характеризовать показатели физической подготовки. Выделять признаки физической нагрузки (по скорости и продолжительности выполнения, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений	координации движений. Способность к самооценке на основе успешности физкультурной деятельности. Развитие гибкости. <b>П.</b> Самостоятельное восполнение недостающих упражнений при составлении комплекса ОРУ. Применять правила закаливания в домашних условиях под контролем родителей. Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений. Анализировать акробатические комбинации. Устанавливать собственные способности по их выполнению. Ориентироваться в подготовительных упражнениях <b>К.</b> Следить за действиями партнеров. Разрабатывать единую тактику в командном взаимодействии. Осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов. Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь. Использовать речевые средства для решения коммуникативных задач в игровой деятельности. Задавать вопросы в совершенствовании техники. <b>Р.</b> Выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Выполнять
7.	Разучивание поворота кругом на гимнастическом бревне.	1				
8.	Разучивание седа на гимнастическом бревне и соскок с поворотом кругом. Разучивание опорного прыжка. Совершенствование упражнений в равновесии.	1				
9.	Разучивание учебной комбинации в равновесии. Совершенствование опорного прыжка.	1				
10.	Совершенствование учебной комбинации в равновесии, опорного прыжка. Коми национальные подвижные игры.	1				
11.	Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через бревно. Контроль учебной комбинации в равновесии. Совершенствование лазания по канату.	1				
12.	Совершенствование лазания по канату и опорного прыжка. Поднимание туловища за 30 сек. Зачет. Выполнение нормативов ГТО.	1				
13.	Разучивание гимнастической полосы препятствий. Контроль лазания по канату.	1				
14.	Коми национальные подвижные игры. Подтягивание в виси на низкой перекладине.	1				

						комплексы специальных упражнений, направленных на развитие координации движений.
<b>Лыжные гонки- 14ч. Подвижные и спортивные игры-3 ч. Плавание – 3 ч.</b>						
1.	Инструктаж по технике безопасности на лыжах. Лыжный спорт в РК.	1			<p>Соблюдать технику безопасности при занятии лыжными гонками. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков. Измерять показатели развития физических качеств.</p>	<p><b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p><b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности</p> <p><b>Р.</b> Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом</p>
2.	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1				
3.	Строевые упражнения с лыжами. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1				
4.	Прокладывание лыжни. Передвижение в медленном темпе 2000 м. Разучивание одновременного одношажного хода.	1				
5.	Контроль попеременного двухшажного хода. Подвижная игра «Танки».	1				
6.	Разучивание одновременного двухшажного хода. Эстафеты на лыжах.	1				
7.	Волейбол: приём и передача мяча. Плавание. Упражнения на лежание и скольжение (имитация)	1				
8.	Контроль одновременного одношажного хода. Лыжный спринт с поворотами.	1				
9.	Волейбол: передача мяча в парах через сетку. Плавание. Упражнения на согласование работы рук и ног (имитация).	1				
10.	Совершенствование спуска в низкой стойке и подъема на склон «лесенкой». Контроль одновременного двухшажного хода. Лыжная круговая эстафета.	1				
11.	Разучивание спуска со склона в основной стойке. Совершенствование торможения падением.	1				
12.	Контроль спуска в низкой стойке и подъема на склон «лесенкой». Лыжные гонки 2000 м.	1				
13.	Разучивание торможения «плугом». Совершенствование спуска со склона в основной стойке.	1				
14.	Контроль спуска в основной стойке. Совершенствование торможения «плугом».	1				

	Эстафеты на лыжах.				Измерять частоту сокращений (пальпаторно) сердечных	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <b>Л.</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
15.	Волейбол: Нижняя прямая подача мяча. Плавание. Красота и пластика синхронного плавания. (имитационные упр)	1				
16.	Совершенствование упражнений на склоне. Лыжный спринт.	1				
17.	Футбол на снегу. Коми национальные подвижные игры на улице.	1				
18.	Лыжные гонки 1000 м. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1				
19.	Волейбол: передача сверху над собой. Плавание. Положение и правила соревнований.	1				
20.	Лыжная круговая эстафета. Подвижные игры на склоне.	1				
<b>Подвижные и спортивные игры – 8 ч. Легкая атлетика - 8ч.</b>						
1.	Инструктаж по технике безопасности. Круговая тренировка. Разучивание стойки волейболиста. Правила техники безопасности в спортивном зале и на улице. Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Координировать движения в беговых и прыжковых упражнениях. Правильно подбирать разбег, выполнять отталкивание, переход через планку, а также правильно приземляться. Применять правила техники безопасности в бассейне и открытой воде.	<b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Р.</b> формирование умения
2.	Разучивание игры «Пионербол». Упражнения с волейбольным мячом. Подводящие упражнения к передаче мяча двумя руками сверху	1				
3.	Подводящие упражнения к передаче мяча двумя руками сверху. Игра «Пионербол».	1				
4.	Разучивание прыжка в шаге. Разучивание прыжка в высоту с бокового разбега. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	1				
5.	Совершенствование прыжка в высоту с	1				

	бокового разбега.				<p>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. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Характеризовать показатели физической подготовки. Выделять признаки физической нагрузки (по скорости и продолжительности выполнения, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений</p>	<p>планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  <b>П.</b> Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений  <b>К.</b> формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  <b>Л.</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной</p>
6.	Контроль прыжка в высоту с бокового разбега.	1				
7.	Совершенствование прыжка в длину с места. Выполнение нормативов ГТО.	1				
8.	Совершенствование прыжка в длину с места.	1				
9.	Контроль прыжка в длину с места.	1				
10.	Совершенствование высокого старта и бега не короткие дистанции.	1				
11.	Совершенствование высокого старта и бега не короткие дистанции. Эстафеты с элементами футбола	1				
12.	Контроль высокого старта и бега 30 м. Выполнение нормативов ГТО. Футбол: ведение с изменением направления движения.	1				
13.	Бег на выносливость. Футбол: передачи мяча на расстояние в парах.	1				
14.	Бег на выносливость. Совершенствование метания мяча. Футбол: Ведение мяча с изменением направления.	1				
15.	Совершенствование метания мяча. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Контроль бега 1500 м без учета времени. Футбол: передача мяча в парах, в движении	1				
16.	Контроль метания мяча в цель, на дальность. Совершенствование метания мяча на дальность. Л)а круговая эстафета	1				

						отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
--	--	--	--	--	--	--

## Проекты

3 класс

Раздел	Название проекта
	«Комплексы дыхательной гимнастики»
	«Комплексы упражнений для глаз»

## Календарно-тематическое планирование Физическая культура 4 класс (68ч)

№	Темы, раскрывающие данный раздел программы	Количество часов			Основные виды деятельности учащихся (отдельно все личностные, метапредметные и предметные)
		всего	В том числе проверочных и контрольных	Практические работы (количество работ) считать отдельно	
<b>Легкая атлетика -8ч.</b>					

1.	Инструктаж по ТБ. Эстафеты с предметами. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1			Соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Правильно выполнять технику выполнения прыжка в длину с разбега.	Л. Осознано использовать знание, полученные на уроках.
2.	л/а полоса препятствий, спец беговые упр. Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках.	1			Обратить внимание на последние шаги разбега и максимальном толчке.	П. Осуществлять синтез при составлении комплекса утренней зарядки.
3.	Совершенство высокого старта. Бег на короткие дистанции. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1			Иметь представление о способах метания м/мяча в цель.	К. Использовать речевые средства для эффективного решения коммуникативных задач.
4.	Совершенствование высокого старта и бега на короткие дистанции. Совершенство метания мяча.	1			Выполнять технику метания м/мяча в цель.	Р. Учить первичным навыкам и умениям организовывать утреннюю зарядку, физкультурно-оздоровительные мероприятия в течение учебного дня.
5.	Контроль бега 30м и высокого старта. Соверш метания мяча.	1			правильно выполнять основные движения в метании.	Л. Формирование доброжелательного отношения к людям, через командные эстафеты.
6.	Совершенство метания мяча. Подвижные игры.	1			Контролировать дыхание во время ходьбы и бега.	Воспитание командного духа.
7.	Контроль бега 300м. Соверш метания мяча.	1			Выполнять технику низкого старта по команде: «На старт! Внимание! Марш!». Правильно выполнять движения в ходьбе и беге,	П. Задавать вопросы при отработке техники метания.
8.	Контроль бега 1000м. Контроль метания мяча.	1			правильно выполнять постановку стопы при беге и ходьбе. Правильно прыгать на максимальное расстояние. организовывать проведение совместных подвижных игр.	К. Использовать навыки коллективного общения и взаимодействия. Р. Принимать методические указания учителя в процессе совершенствования двигательных умений. Л. Формирование выраженной учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культуры. Развитие силовых качеств: выносливости, быстроты реакции, скоростных качеств. организма. П. Устанавливать причинно-следственные связи с упражнениями

						<p>оздоровительными задачами. Проводить сравнение изученных элементов бега</p> <p><b>К.</b> Осуществлять сотрудничество с учителем и сверстниками.</p> <p>Аргументировать свою позицию</p> <p><b>Р.</b> Проводить самоанализ выполненных упражнений. Планировать свои действия в соответствии с учебной задачей.</p>
<b>Подвижные и спортивные игры-10ч</b>						
1.	Совершенство ведения б/б мяча на месте и шагом. Игра «Борьба за мяч».	1			Соблюдать правила безопасности игры с мячом. Выполнять стойки и перемещения при игре в баскетбол. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Иметь представление об игре баскетбол, о правилах игры.	<p><b>Л.</b> Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в игре. Формировать интерес к спортивным играм. Эмоциональное восприятие образа Родины, через представление о ее героях-спортсменов. Развитие координации движений.</p> <p><b>П.</b> Анализировать технику игры, строя логические размышления. Осознано участвовать в организации подвижных игр.</p> <p><b>К.</b> Контролировать свои действия и действия партнеров во время выполнения упражнений в парах.</p> <p><b>Р.</b> Следовать правилам техники безопасности во время занятий, вместе с учителем ставить учебные задачи. Принимать технологию, указанную</p>
2.	Разучивание ведения б/б мяча бегом. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1			Уметь правильно выполнять элементы баскетбола. Выполнять броски на расстоянии, ловить мяч на месте и в тройках по кругу.	
3.	ОРУ со скакалкой. Совершенство ведения мяча бегом. Совершенство прыжка в длину с места. Эстафеты с б/б мячом.	1			Иметь представление о способах передвижения человека. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	
4.	Совершенство ранее изученных элементов б/б.	1				
5.	Совершенство ведения мяча, передач мяча в парах.	1				
6.	Контроль прыжка в длину с места, ведения мяча шагом. Коми национальные подвижные игры.	1				
7.	Контроль ведения мяча бегом. Совершенство передач. Мини баскетбол.	1				
8.	ОРУ с мячами. Разучивание передач мяча с отскоком от пола. Игра «Мяч капитану».	1				
9.	Эстафеты с б/б мячом. Мини баскетбол. Совершенство ведения и передач мяча.	1				
10.	Комбинация из изученных б/б элементов. Мини баскетбол.	1				

						учителем. Осуществлять контроль за техникой выполнения заданий.
<b>Гимнастика с основами акробатики - 14ч</b>						
1.	Инструктаж по ТБ, круговая тренировка.	1			Выполнять правила поведения в гимнастическом зале. Иметь представление о профилактике простудных заболеваний, об осанке человека. О технике проверки осанки. применять комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации, правильно выполнять движения на гимнастической скамейке. Сохранять равновесие. Правильно выполнять упражнения на развитие гибкости. Акробатические элементы отдельно и в комбинации. Правильно поднимать туловище, из положения лёжа за 30 секунд с учётом нормативов. Красиво выполнять танцевальные шаги. Обратить внимание на разбег и наскок на мостик, правильно выполнять приземление, выполнять страховку при выполнении прыжков через «козла». Правильно выполнять технику выполнения отжимания, подтягивания.	Л. Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного через знакомство с гимнастикой. Развитие координации движения. Представления о физической красоте человека через знакомство с элементами акробатики. Развитие гибкости. Формирование командного духа. П. Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений. Учить задавать вопросы при разборе элементов комбинаций. К. Осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов. Использовать речевые средства для решения коммуникативных задач в учебной деятельности. Р. Выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на развитие координации движений. Самооценка правильности выполнения тестов. Адекватно принимать оценку учителя и одноклассников. Вносить коррективы. Л. Развитие адекватной самооценки через определение уровня физической подготовки.
2.	Круговая тренировка. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1				
3.	Комплекс УГГ, соверш строевых упр, кувырка вперёд, разучив стойки на лопатках перекатом назад.	1				
4.	Комплекс упр на гибкость, соверш перестроений, стойки на лопатках. Разучив мост из положения стоя, соверш стойки на лопатках.Подтягивание в висе на низкой перекладине.	1				
5.	Разучив комплекса ОРУ со скакалкой, соверш акробат упр. Разучив акробат комбинации.	1				
6.	Комплекс ОРУ на гибкость, соверш акроб комбин.	1				
7.	Контроль акробат комбинации, соверш упр на бревне, разуч перестроений «открытая, закрытая петля».	1				
8.	Соверш ходьбы с выпадами, разучив прыжка с поворотом кругом, гимнаст полоса препятствий. Подтягивание в висе на низкой перекладине.	1				
9.	ОРУ с набивными мячами, соверш упр на бревне, гимнаст полоса препятствий.	1				
10.	Контроль гимнаст полосы препятствий, разучив лазания по канату в 3 приёма. Разучив учебн комбин на бревне.	1				
11.	ОРУ с набивными мячами, разучив опорный прыжок –вскоч в упор стоя на коленях. Разучи вися на согнутых руках (перекладине), соверш лазания по канату, упр на бревне,	1				
12.	ОРУ в парах, контроль лазания по канату, разучив соскока взмахом рук (оп пр), разучив вися на 2-х ногах.	1				
13.	Контроль комбин на бревне, соверш опорного	1				

	прыжка.				Составлять комплексы для формирования правильной осанки, измерять длину и массу тела,	Формирование учебной мотивации к занятиям гимнастикой. Развитие гибкости. П. Сохранять и формулировать учебную задачу урока. К. Контролировать свои действия в учебной деятельности. Активно вступать в учебное взаимодействие с учителем и со сверстниками. Р. Учить правильному выполнению учебных действий. Проводить самоанализ выполненных упражнений. Принимать и учитывать предложения учителя.
14.	ОРУ на гимнаст скамейке, контроль учебн комбинации на пепрекладине. Эстафеты с гимнаст скакалкой, контроль опорного прыжка.	1				
<b>Лыжные гонки- 14ч. Подвижные и спортивные игры, плавание -6 ч.</b>						
1.	Инструктаж по ТБ. Температурный режим занятий, форма одежды на уроках лыжной подготовки. Соверш попеременного 2-х шажного хода, строевых упр с лыжами.	1			Выполнять правила безопасности на уроках лыжной подготовки, правила подготовки инвентаря для занятий на лыжах.	Л. Формирование интереса к занятиям лыжной подготовки. Развитие координации движений. Формирование представления об оздоровительном влиянии занятий лыжной подготовкой
2.	Соверш строевых упр, приставного шага, попеременного 2-х шажного хода.	1			Построение в шеренгу с лыжами.	
3.	Соверш попеременного 2-х шажного хода,	1				

	одновремен одношажного хода. Лыжная гонка 1000м.				<p>Иметь представление о соблюдении температурного режима. О профилактике простудных заболеваний, переохлаждений и обморожений. О роли закаливания в укреплении здоровья. Выполнять технику скользящего шага без палок, повороты переступанием вокруг пяток. выполнять спуски в высокой, средней, низкой стойке Правильно выполнять подъём «лесенкой», « елочкой». Иметь представление о видах техники лыжных ходов. Выполнять повороты и перестроения на лыжах на месте и в движении, использовать технику передвижения попеременным двухшажным ходом и спусков, выполнять торможения «плугом», «полуплугом» с небольших склонов, проходить попеременным двухшажным шагом без палок до конца дистанции. Выполнять технику движения рук при выполнении попеременного двухшажного хода. Согласованность рук, ног. Выполнять правильно элементы баскетбола, двигаться при выполнении передач Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно.</p>	<p>на организм, адекватной мотивации к занятиям лыжной подготовкой. Эмоциональное восприятие урока лыжной подготовки. Знание правил поведения и использование их в коллективном взаимодействии. Развитии выносливости.</p> <p><b>П.</b> Составлять устное сообщение о состоянии своего здоровья. Задавать вопросы по уточнению техники. Ориентироваться в разнообразии подводящих упражнений. Ориентироваться в условных обозначениях упражнений. Проводить сравнения изученных ходов выявлять связь физкультуры с трудовой деятельностью. Организация самостраховки. Осознано организовывать подвижную игру. Анализировать технику выполнения упражнений, строить логические рассуждения.</p> <p><b>К.</b> Воспитывать желание активно участвовать в уроке. Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Контролировать действия партнера во время игровой деятельности. Организовывать и осуществлять сотрудничество на уроке. Адекватно</p>
4.	Соверш строевых упр, одновремен одношажного хода, прожд дист 2,5км.	1				
5.	Контроль одновремен одношажного хода, соверш однвр двухшажн хода. Прохождение дистанции 2,5км.	1				
6.	Волейбол: передача мяча над собой и парах. Плавание. Технические действия в воде. (имитационные упр)	1				
7.	Контроль соверш однвр двухшажн хода. Разучив одновременного бесшажного хода. Подвижные игры на лыжах. Передвижение на лыжах с ускорениями до 60м.	1				
8.	Волейбол: передача мяча двумя руками сверху, кулаком снизу. Плавание. Подводящие упражнения и игры способа «кроль на спине» (имитация).	1				
9.	Соверш одновременного бесшажного хода, подвижн игры на лыжах.	1				
10.	Контроль дистанции 2,5км.	1				
11.	Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольшого перемещения. Плавание Подводящие упражнения и игры «кроль на груди» (имитация).	1				
12.	Соверш спуска со склона в основной стойке. Лыжная гонка 1км.	1				
13.	Волейбол: нижняя прямая подача. прием мяча снизу над собой. Плавание. Техника безопасности в бассейне и открытой воде. Стили плавания. (имитационные упр)	1				
14.	Разучив подъёма на склон попеременным двухшажн ходом.	1				
15.	Контроль спуска со склона в основной стойке, торможение плугом.	1				
16.	Разучив преодоления ворот при спуске, соверш торможения плугом.	1				
17.	Контроль торможения плугом. Разучив поворота полуплугом.	1				
18.	Контроль преодоления ворот при спуске,	1				

	соверш поворота полуплугом. Лыжная круговая эстафета.					<p>воспринимать и передавать информацию. В процессе учебной деятельности использовать навыки коллективного взаимодействия.</p> <p>Использовать речевые средства для решения коммуникативных задач.</p> <p>Использовать речь для регуляции своего действия и действий партнеров.</p> <p>Ориентироваться на позицию партнера в общении и в учебном взаимодействии.</p> <p>Формулировать собственную позицию.</p> <p>Р. Учить выполнять правила поведения и безопасности во время занятий. Усваивать основу лыжных ходов, действуя по плану, предложенному учителем.</p> <p>Оценивать правильность выполнения движений.</p> <p>Вносить необходимые коррективы. Под руководством учителя формулировать тему и задачу урока. Контролировать действия партнеров по игре.</p> <p>Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, представленной учителем.</p> <p>Вносить коррективы в технику выполнения.</p>
19.	Эстафеты с элементами волейбола .	1				
20.	Контроль поворота полуплугом, Лыжная гонка 1км.	1				
<b>Подвижные и спортивные игры – 8ч. Легкая атлетика - 8ч.</b>						
1.	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка физических качеств.	1			Выполнять правила техники безопасности в спортивном зале и на улице.	Л. Устойчивое следование правилам организации и требованиям к технике безопасности при организации учебного
2.	Круговая тренировка физических качеств. Прыжок в длину с места. Зачет. Выполнение нормативов ГТО.	1			Выполнять построения и перестроения в колонне, в	

3.	В/б. Совершенствование приема мяча снизу Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование метания мяча в цель. Наклон (гибкость). Поднимание туловища за 30 сек. Зачет. Выполнение нормативов ГТО.	1			шеренге в движении. Правильно выполнять основные движения в беге и в прыжках. Правильно выполнять технику прыжка в высоту. Технику безопасности при прыжках в высоту. Правильно выполнять движения в прыжках в высоту. Правильно выполнять приземление.	процесса. Развитие представления об оздоровительном воздействии физических упражнений. П.Самостоятельное составление норм поведения на уроках. Сравнение техники прыжка в высоту и в длину. Анализировать элементы техники. Оценка собственных возможностей при выполнении нормативов.
4.	Контроль метания мяча в цель. Совершенствование в/б элементов Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Зачет. Выполнение нормативов ГТО..	1			Изучить историю возникновения плавания	К.Готовность слушать собеседника. Задавать вопросы в процессе изучения техники. Воспитывать волю к победе в игровой деятельности. Воспитание отзывчивости и взаимопомощи.
5.	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Игра «Пионербол».	1			а также пловцов Республики Коми Выполнять подводящие и специальные упражнения при обучении кроля на груди	Контролировать свои действия в групповой учебной деятельности.
6.	Контроль передачи мяча двумя руками сверху. Игра «Пионербол». Совершенствование приема мяча снизу. Эстафеты с мячами.	1			Правильно соблюдать правила подвижных игр, правильно выполнять технику передачи мяча, выполнять броски в кольцо на месте.	Р. выполнять правила поведения и безопасности во время занятий контролировать действия партнера. Принимать технологию, указанную учителем. Проводить анализ действий во время учебных занятий.
7.	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивание.	1			Выполнять согласованность работы рук, ног. Правильно выполнять технику челночного бега, выполнять контрольные нормативы.	Л.Развитие координации движений.
8.	Совершенствование прыжка в высоту и челночного бега.	1			Бегать с максимальной скоростью до 60 метров, следить за дыханием.	П.Самостоятельно подбирать подводящие упражнения. Классификация подводящих упражнений
9.	Контроль прыжка в высоту способом перешагивание. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1			Правильно распределять свои возможности в беге на длинные дистанции, следить за постановкой стопы.	К.Задавать вопросы для уточнения техники.
10.	Контроль челночного бега. Совершенствование прыжка в высоту.	1			Возрождение ГТО сегодня. Основные принципы ГТО	Р.Оценивать правильность
11.	Совершенствование высокого старта. Бег на короткие дистанции. Футбол: ведение мяча с изменением направления движения.	1				
12.	Контроль высокого старта. Бег 30 м. Выполнение нормативов ГТО. Метание мяча на дальность.	1				
13.	Контроль метания мяча на дальность. Выполнение нормативов ГТО. Разучивание прыжка в длину с разбега.	1				
14.	Контроль прыжка в длину с разбега. Бег на выносливость. Футбол: ведение мяча с изменением направления. Бег с преодолением препятствий	1				
15.	Контроль бега 1500 м. без учета времени. Выполнение нормативов ГТО.	1				

16.	<p>Легкоатлетическая круговая эстафета. Учебная игра футбол. Футбол: передачи мяча в движении в парах.</p>	1				<p>выполнения движений Л. Развитие скоростных качеств. Воспитание воли к победе. Развитие моторики рук и координации движений Развитие ловкости, быстроты реакции. Эмоциональное восприятие урока. Формирование мотивации к урокам физкультуры. П. Устанавливать причинно-следственные связи упражнений с учебной задачей. Соблюдать правила игры. Учить задавать и отвечать на вопросы в отработке техники. К. Воспитывать волю к победе в игровой деятельности. Воспитание отзывчивости и взаимопомощи организовывать учебные взаимодействия с одноклассниками, выбирая средства для достижения цели в игровой деятельности активно участвовать в игровой деятельности. Р. Учить осуществлять контроль за техникой выполнения учебных действий. Осуществлять контроль за техникой выполнения. Волевая саморегуляция. Контролировать свои действия в игре. Контролировать действия игроков во время игры. Принимать технологию, указанную учителем</p>
-----	--	---	--	--	--	---

## Проекты

4 класс

Раздел	Название проекта
	«Мой комплекс по профилактике и коррекции нарушений осанки».
	«Мой комплекс утренней зарядки».