

Приложение к ООП НОО МБОУ
«СОШ № 107 г. Челябинска» № 14

Рабочая программа

по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура»)

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

1.1. Личностные планируемые результаты

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

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

Учитывая специфику регионального компонента, в основной образовательной программе начального общего образования были добавлены и уточнены следующие личностные результаты:

- сформированность основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ, историю России и родного края, осознание своей этнической и национальной принадлежности; сформированность ценностей многонационального российского общества; сформированность гуманистических и демократических ценностных ориентаций (национально-региональный этнокультурный компонент);
- сформированность уважительного отношения к собственной семье, ее членам, семейным традициям (семья как одна из базовых национальных ценностей согласно Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России);
- уважение к труду других людей, понимание ценности различных профессий, в том числе

рабочих и инженерных (потребности региона).

Указанные личностные результаты структурированы по критериям сформированности: самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное); смыслообразование и нравственно-этическая ориентация (А. Г. Асмолов).

Ниже раскрыто содержание указанных критериев. Самоопределение включает в себя:

1. Формирование основ гражданской идентичности личности:

- чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них, ответственности человека за благосостояние общества;
- осознания этнической принадлежности и культурной идентичности на основе осознания «Я» как гражданина России.

2. Формирование картины мира культуры как порождения трудовой предметно-преобразующей деятельности человека:

- ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием.

3. Развитие Я-концепции и самооценки личности:

- формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. Смыслообразование включает формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе:
- развития познавательных интересов, учебных мотивов;
- формирования мотивов достижения и социального признания;
- мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности.

Нравственно-этическая ориентация включает:

- формирование единого, целостного образа мира при разнообразии культур, национальностей, религий; отказ от деления на «своих» и «чужих»; уважение истории и культуры всех народов, развитие толерантности;
- ориентацию в нравственном содержании как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность);
- выделение нравственного содержания поступков на основе различения конвенциональных, персональных и моральных норм;
- формирование моральной самооценки;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие эмпатии и сопереживания, эмоционально-нравственной отзывчивости;
- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, здоровья, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей;
- формирование чувства прекрасного и эстетических чувств на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Исходя из данных направлений, обозначены критерии сформированности личностных образовательных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования: самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное), смыслообразование и нравственно-этическая ориентация. Далее были соотнесены личностные результаты с выделенными критериями. Данные результаты конкретизированы для обучающихся первого, второго, третьего и четвертого класса (таблица 1).

Таблица 1

Личностные планируемые результаты освоения ООП НОО по классам

№	Критерии сформированности	Коды и личностные результаты обучающихся 1–4 классов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	1.1. Наличие внешней. Мотивации к познанию основ гражданской идентичности	1.1. Проявление желания к участию в гражданских акциях	1.1. Появление внутреннего мотива для познания основ гражданской идентичности	1.1. Сформированность основт Гражданской идентичности, чувства Гордости за Свою Родину, российский народ, историю России и родного края
		1.2. Преобладание внешнего мотива к осознанию своей этнической и национальной принадлежности	1.2. Желания к изучению культуры своего народа	1.2. Появление устойчивого внутреннего мотива к погружению в традиции и культуру своего народа	1.2. Осознанность своей этнической и национальной принадлежности
		1.3. Выступление в роли наблюдателя и исполнителя заданий учителя	1.3. Демонстрация творчества В проявлении ценностных установок	1.3. Принятие самостоятельных решений при осуществлении выбора действий	1.3. Сформированность ценностей многонационального российского общества
		1.4. Наличие элементарных правил нравственного поведения в социуме	1.4. Демонстрация уважительного отношения к сверстникам и взрослым	1.4. Осознанное соблюдение норм нравственного поведения	1.4. Сформированность гуманистических и демократических ценностных
№	Критерии сформированности	Коды и личностные результаты обучающихся 1–4 классов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
					ориентаций

		1.5. Наличие первичного опыта взаимодействия с окружающим миром	1.5. Проявление доброты, чуткости, милосердия к людям, представителям разных народов, природе	1.5. Соблюдение экокультурных норм поведения в социоприродной среде	1.5. Сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и
					разнообразии природы, народов, культур и религий
		1.6. Действия согласно установленным учителем правилам	1.6. Выбор позиции, основанной на нормах нравственности	1.6. Демонстрация умения анализа ситуаций и логических выводов, рассуждений	1.6. Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
		1.7. Сформированность элементарных представлений о собственной семье	1.7. Сформированность представлений о семье и ближайших родственниках	1.7. Сформированность представлений об истории семьи и ее традициях	1.7. Сформированность уважительного отношения к собственной семье, ее членам, традициям
		1.8. Сформированность элементарных правил безопасного поведения	1.8. Сформированность элементарных правил безопасного поведения на	1.8. Сформированность культуры безопасного поведения в общественных	1.8. Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни

		и личной	дорогах и в	местах, представлений	
№	Критерии сформированности	Коды и личностные результаты обучающихся 1–4 классов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
		гигиены	общественном транспорте, правил личной гигиены	о возможностях сохранения и укрепления собственного здоровья	
2	Смыслообразование	2.1. Осознание себя в роли первоклассника	2.1. Принятие социальной роли школьника	2.1. Принятие и освоение социальной роли обучающегося	2.1. Принятие и освоение социальной роли обучающегося
		2.2. Наличие внешних (в том числе игровых) и внутренних мотивов учебной деятельности	2.2. Преобладание внутренней учебной мотивации над внешней	2.2. Наличие познавательных и социальных мотивов учебной деятельности	2.2. Наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения
3	Нравственно-этическая ориентация	3.1. Сформированность	3.1. Сформированность	3.1. Сформированность	3.1. Сформированность
		уважительного отношения	уважительного отношения	уважительного отношения	уважительного отношения к
		к	к	к	
		ответам	ответам	иному мнению,	иному мнению,
		однокласснику	однокласснику	истории и	истории и
		в на уроке	в, мнении	культуре своего народа	культуре других народов

		3.2. Способность учитывать интересы и чувства других людей	ю взрослых, в том числе педагогов 3.2. Доброжелательность в отношении к одноклассникам, членам семьи	3.2. Развитие этических чувств: стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения	3.2. Этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и
№	Критерии сформированности	Коды и личностные результаты обучающихся 1–4 классов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
					сопереживание чувствам других людей
		3.3. Осознание ответственности за результаты учебной деятельности	3.3. Принятие ответственности за результаты учебной и информационной деятельности	3.3. Самостоятельность в осуществлении учебной и информационной деятельности	3.3. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений
					о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

		3.4. Освоение планирования и организации деятельности, положительное отношение к конструктивным результатам деятельности лиц ближайшего окружения	3.4. Планирование и организация творческой деятельности, принятие и оценка результатов деятельности лиц ближайшего окружения	3.4. Осуществление творческой деятельности, установка на результат, уважение к деятельности других людей	3.4. Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
		3.5. Информированность о профессиях членов семьи и людей из ближайшего окружения	3.5. Информированность о профессиях членов семьи и людей из ближайшего окружения, понимание необходимости осуществления профессиональной деятельности	3.5. Информированность о профессиях, представленных в родном краю, стране, понимание значимости этих профессий для человека,	3.5. Уважение к труду других людей, понимание ценности различных профессий, в том числе рабочих и инженерных
№	Критерии сформированности	Коды и личностные результаты обучающихся 1–4 классов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
				семьи, социума	
		3.6. Интерес к продуктам художественной, музыкальной, литературной деятельности	3.6. Уважительное отношение к продуктам художественной музыкальной, литературной деятельности	3.6. Способность выражать свое отношение к продуктам художественной музыкальной, литературной деятельности	3.6. Сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств

		3.7. Освоение правил общения в классном коллективе	3.7. Усвоение норм общения в классе и повседневных ситуациях	3.7. Способность взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в привычных ситуациях	3.7. Навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
		3.8. Способность быть доброжелательным	3.8. Умение выстроить собственное бесконфликтное поведение	3.8. Умение не создавать конфликтов и разрешать некоторые спорные вопросы	3.8. Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Данные личностные планируемые результаты представлены двумя группами:

1. Личностные результаты, которые будут сформированы в данном классе и соответственно подлежат диагностике. Данные результаты в соответствии с идеей Л. С. Выготского о зонах умственного развития находятся в зоне актуального развития.
2. Личностные результаты, которые получают возможность для формирования в данном классе и соответственно не подлежат диагностике в данном классе. Эти результаты находятся в зоне ближайшего развития и будут сформированы в процессе обучения в следующих классах (таблица 2).

Таблица 2

Личностные планируемые результаты, которые будут сформированы и получают возможность для формирования, по классам

№	Критерии сформированности	Код результата	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
			1 ¹	2 ^{**}	1	2	1	2	1	2
1	Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	1.1.		+	+	+		+	+	+
		1.2.	+	+	+	+	+	+	+	+
		1.3.						+	+	+
		1.4.						+	+	+
		1.5.				+	+	+	+	+
		1.6.	+	+	+	+		+	+	+
		1.7.	+	+		+	+	+	+	+

		1.8	+	+	+	+	+	+	+	+
Количество диагностируемых результатов по критерию 1 «Самоопределение»			4		4		4		8	
2	Смыслообразование	2.1.	+	+	+	+	+	+	+	+
		2.2.		+	+	+	+	+	+	+
Количество диагностируемых результатов по критерию 2 «Смыслообразование»			1		2		2		2	
3	Нравственно-этическая ориентация	3.1.				+		+	+	+
		3.2.		+	+	+	+	+	+	+
		3.3.				+	+	+	+	+
		3.4.	+	+	+	+	+	+	+	+
		3.5.		+	+	+	+	+	+	+
		3.6.				+	+	+	+	+
		3.7.		+	+	+	+	+	+	+
		3.8.				+	+	+	+	+

¹ Личностные результаты, которые будут сформированы в данном классе и соответственно подлежат диагностике.

^{**} Личностные результаты, которые получают возможность для формирования в данном классе и соответственно не подлежат диагностике в данном классе.

класс и соответственно не подлежат диагностике в данном классе.										
№	Критерии сформированности	Код результата	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
			1 ¹	2 ^{**}	1	2	1	2	1	2
Количество диагностируемых результатов по критерию «Нравственно-этическая ориентация»			1		4		7		8	
Количество диагностируемых личностных результатов в классе			6		10		13		18	

Учитывая социальную ситуацию развития младшего школьника, определены блоки сформированности личностных образовательных результатов начального общего образования. Они отражают особенности развития личности младшего школьника в следующих социальных кругах: «Я», «Семья», «Школа», «Родной край», «Россия и мир». Социальная ситуация развития – это специфическая для каждого возрастного периода система отношений субъекта в социальной действительности, отраженная в его переживаниях и реализуемая им в совместной деятельности с другими людьми (Л.С. Выготский). В младшем школьном возрасте она определяется особенностями школьного обучения.

В этот период происходит рождение «социального Я». Формируется важное системное новообразование – «внутренняя позиция», выражающее новый уровень самосознания и рефлексии. Возрастает уровень запросов к самому себе, к собственному успеху, положению, появляется уважение к себе. В этой связи выделен первый блок в социальной ситуации ребенка – «Я».

Учитывая, что основным агентом социализации ребенка являются семейные отношения, в качестве второго блока выделен блок «Семья». Семейные взаимоотношения закладывают основы адаптации ребенка к новым условиям, формируют базовые ценности. Поэтому детско-родительские отношения сказываются на общем психофизическом и духовно-нравственном развитии младшего школьника и определяют его отношение к учебной деятельности.

Учебная деятельность является ведущей в данный период. Кардинально меняется среда ребенка и его отношение к этой среде. Формирование социальной позиции школьника выступает главным возрастным новообразованием. Школьное обучение является основным видом занятий младшего школьника. Поэтому третьим блоком в данных социальных отношениях выступает «Школа». Эмоциональное благополучие младшего школьника зависит от того, насколько он соответствует требованиям, предъявляемым к ученику, активно выстраивает взаимодействие с педагогами и сверстниками.

Однако младший школьник не ограничивается рамками «семья» – «школа». Он выходит в более широкие пространства. Поэтому далее выделены блоки «Родной край» и

«Россия и мир». Знать историю и особенности своего родного края важно для того, чтобы видеть траекторию своего личностного и профессионального самоопределения. Причем с каждым возрастом идет расширение социального пространства обучающегося, что стимулирует его выход за границы малой родины в государственное и мировое пространство.

В таблице 3 показано, как личностные результаты соотносятся с выделенными блоками «Я», «Семья», «Школа», «Родной край», «Россия и мир».

Таблица 3

Блоки личностных планируемых результатов

Критерии сформированности	Блок «Я»	Блок «Семья»	Блок «Школа»	Блок «Родной край»	Блок «Россия и мир»
	Код результата				
Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	1.2, 1.8	1.7	1.6	–	1.1, 1.3, 1.4, 1.5
Смыслообразование	–	–	2.1, 2.2	–	–
Нравственно-этическая ориентация	3.2, 3.3, 3.6	3.7, 3.8	3.4	3.1, 3.5	–

Блок «Я» связан, прежде всего, с характеристиками личности младшего школьника с точки зрения собственного «Я». Обучающемуся важно осознавать, какими качествами он обладает (доброжелательность, отзывчивость, ответственность, сознательность). Формирование

идентичности происходит путем сравнения и осознания своей этнической и национальной принадлежности. Происходит активное формирование самооценки, которая сказывается на коммуникации младшего школьника со взрослыми и сверстниками. Самооценка также определяет характер учебной деятельности младшего школьника. В этой связи первым блоком в данной структуре социальных отношений выделен блок «Я».

Блок «Я» выпускника 4 класса включает следующие личностные результаты:

- Осознанность своей этнической и национальной принадлежности.
- Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.
- Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- Сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Блок «Семья» отражает нравственные ценности, связанные с семейными отношениями и значимостью семьи для ребенка младшего школьного возраста. Ценность семьи является также одной из базовых национальных ценностей, отраженных в Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России. Данный блок учит ребенка бесконфликтному общению, сотрудничеству, уважению других.

Блок «Семья» выпускника 4 класса включает следующие личностные результаты:

- Сформированность уважительного отношения к собственной семье, её членам, традициям.
- Навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
- Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Блок «Школа» имеет тесную связь с блоком «Я» и характеризует личность младшего школьника с точки зрения успешности его адаптации в образовательной организации, принятия и освоения им новой социальной роли – роли обучающегося, а также наличия у него мотивов учебной деятельности. Наличие данных результатов определяется сменой ведущего вида деятельности при переходе от дошкольного образования к начальному и возрастным кризисом развития семи лет.

Блок «Школа» выпускника 4 класса включает следующие личностные результаты:

- Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося.
- Наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.
- Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Блок «Родной край» отражает сочетание знаниевых и ценностных компонентов личности младшего школьника с учетом национальных, региональных и этнокультурных особенностей, как конкретного региона, так и Челябинской области в целом.

Блок «Родной край» выпускника 4 класса включает следующие личностные результаты:

- Сформированность уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- Уважение к труду других людей, понимание ценности различных профессий, в том числе рабочих и инженерных.

Блок «Россия и мир» связан с глобальными представлениями младшего школьника о стране, в которой он проживает, ее культурно-исторических ценностях и традициях многонационального народа.

Блок «Россия и мир» выпускника 4 класса включает следующие личностные результаты:

- Сформированность основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою

- Родину, российский народ, историю России и родного края.
- Сформированность ценностей многонационального российского общества.
 - Сформированность гуманистических и демократических ценностных ориентаций.
 - Сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.
- Аналогично на основе таблицы 3 определяется содержание блоков «Я», «Семья», «Школа», «Родной край», «Россия и мир» обучающихся 1, 2 и 3 классов.

2.2. Метапредметные результаты

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в

- соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
 - 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

В соответствии с положениями Примерной основной образовательной программы начального общего образования метапредметные планируемые результаты являются частью междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий», а также ее разделов «Чтение. Работа с текстом» и «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся».

Ведущей целевой установкой и основным ожидаемым результатом реализации междисциплинарной программы является формирование у обучающихся важнейшей компетенции личности – умения учиться, т. е. способности субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта. Достижение данного результата обеспечивается целенаправленным формированием у обучающихся регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий, включающих чтение, работу с информацией и формирование ИКТ-компетентности.

Перечень метапредметных результатов структурирован с учетом универсальных учебных действий (таблица 1), наряду с этим метапредметные планируемые результаты оцениваются как с позиции организации их достижения в образовательной деятельности,

так и с позиции оценки этих результатов. В таблице указывается, с какого класса начинается формирование данного планируемого результата (столбец «формирование»), а также определен момент включения данного планируемого результата в оценочные материалы (столбец «оценка»).

Структурирование метапредметных планируемых результатов по группам универсальных учебных действий связано с необходимостью описания механизмов их достижения в содержательном разделе ООП, в соответствии с данным распределением осуществляется оптимальный выбор типовых задач формирования универсальных учебных действий и определяется содержание оценочных материалов для текущего контроля и промежуточной аттестации.

Метапредметные планируемые результаты представлены двумя блоками: «выпускник научится» и «выпускник получит возможность научиться». Планируемые результаты второго блока «выпускник получит возможность научиться» выделены курсивом, эти результаты не проверяются в ходе промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости. При организации образовательной деятельности, направленной на реализацию и достижение планируемых результатов данного блока, требуется использование таких педагогических технологий, которые основаны на дифференциации требований к подготовке обучающихся. При этом данная группа результатов не предназначена для достижения всеми учащимися.

В перечне метапредметных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования учитываются особенности региона, они связаны с реализацией на территории Челябинской области образовательного проекта

«ТЕМП» и развития технопаркового движения. В связи с необходимостью популяризации инженерных и рабочих профессий, создания на уровне начального общего образования предпосылок к формированию у выпускников технологической компетентности в перечень добавляются следующие метапредметные результаты:

- освоенность первичных действий в проектной, конструктивно-модельной, поисковой деятельности в области естественно-математического и технического профиля;
- сформированность способностей детей к естественно-научному мышлению, техническому творчеству и интереса к техническим специальностям.

Таблица 1

Метапредметные планируемые результаты

ниверсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
1. Регулятивные									
1.1. Целеполагание	умение принимать и сохранять учебную задачу	+		+		+	+	+	+
	умение в сотрудничестве с учителем учитывать выделенные ориентиры действия в новом	+		+	+	+	+	+	+
Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	учебном материале								
	умение преобразовывать практическую задачу в познавательную	+		+		+		+	
	в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи	+		+		+		+	
1.2. Планирование	умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане	+		+	+	+	+	+	+
	умение учитывать установленные правила в планировании способа решения задачи	+		+	+	+	+	+	+

	умение различать способ и результат действия			+		+	+	+	+
1.3. Прогнозирование	осуществлять предвосхищающий контроль по результату и по способу действия	+		+		+	+	+	+
1.4. Контроль	умение учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения	+		+		+	+	+	+
	умение в сотрудничестве с учителем осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату действия.	+		+	+	+	+	+	+
	умение осуществлять констатирующий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания	+		+		+		+	
1.5. Оценка	способность адекватно	+		+		+		+	
Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей								
	умение оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи	+		+	+	+	+	+	+

	самостоятельно оцениват ь правильность выполнени я действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия	+		+		+		+	
1.6. Коррекция	умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использоват ь предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках	+		+	+	+	+	+	+
1.7. Познавательная рефлексия	умение под руководством учителя начинать и выполнять действия и заканчивать их в требуемый временной момент, умение тормозить реакции, не имеющие отношение к цели.	+		+		+		+	+
2. Познавательные:									
2.1. Общеучебные	умение под руководством учителя выделять и формулировать познавательную цель			+		+		+	+
Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка

	умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель						+	
	умение осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, решение практических и познавательных задач с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников, словарей (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет	+		+		+	+	+
	способность структурировать полученные знания	+		+		+		+
	умение осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ	+		+		+		+
	умение осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме	+		+	+	+	+	+
	владеть рядом общих приемов решения задач	+		+		+	+	+
	способность ориентироваться на разнообразие способов решения задач	+		+		+	+	+
	владение основами смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров	+		+	+	+	+	+
Универсальные		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс			

учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	умение выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов)	+		+		+	+	+	+
	умение определять основную и второстепенную информацию	+		+		+	+	+	+
	освоенность первичных действий в проектной, конструктивной, о- модельной, поисковой деятельности в области естественно-математического и технического профиля	+		+		+	+	+	+
	сформированность способностей детей к естественно-научному мышлению, техническом у творчеству и интереса к техническим специальностям	+		+		+	+	+	+
	осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения практических и познавательных задач в зависимости от конкретных условий	+		+		+		+	
	произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач	+		+		+		+	
	записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ			+		+		+	
	осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет			+		+		+	

2.2. Знаков о- символические	умение использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая	+		+		+	+	+	+
Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	концептуальные), для решения задач								
	умение создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач	+		+		+		+	
2.3. Логические	умение осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков	+		+	+	+	+	+	+
	умение осуществлять синтез как составление целого из частей	+		+		+	+	+	+
	умение проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям	+		+	+	+	+	+	+
	умение осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза	+		+		+		+	+
	умение устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений	+		+	+	+	+	+	+
	умение представлять цепочки объектов и явлений	+		+	+	+	+	+	+

	умение строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях	+		+		+		+	+
	умение устанавливать аналогии	+		+		+		+	+
	умение обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи	+		+		+	+	+	+
Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	умение выдвигать гипотезы и обосновывать их	+		+		+		+	+
	умение строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей	+		+		+		+	
	умение осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций	+		+		+		+	
	умение осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты	+		+		+		+	
	формулирование проблемы	+		+		+	+	+	+
2.4. Постановка и решение проблемы	самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и	+		+		+		+	

	поискового характера								
3. Коммуникативные									
3.1. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками	умение определять цели, функции участников, способы взаимодействия	+		+	+	+	+	+	+
	умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером	+		+		+		+	
	умение аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной	+		+		+		+	
Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	деятельности								
	умение учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной	+		+		+		+	
3.2. Постановка вопросов – инициативное	умение строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет	+		+	+	+	+	+	+

сотрудничество в поиске и сборе информации	умение с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнер у необходимую информацию как ориентир для построения действия	+		+		+		+	
3.3. Разрешен ие конфликтов	умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве	+	+	+	+	+	+	+	+
	умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	+		+	+	+	+	+	+
	умение выявлять и идентифицировать проблем у, осуществлять поиск и оценку альтернативных способо в разрешения конфликт а, принимать решение и реализовывать его	+		+		+		+	+
	способность понимат ь относительность мнений и подходов к решению проблемы	+		+		+		+	
	умение продуктивн о содействовать разрешени ю	+		+		+		+	

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников								
	умение учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию	+		+		+		+	
3.4. Управление поведением партнера	умение контролировать	+		+		+	+	+	+
	ь, корректировать и оценивать								
	действия партнера								
	умение допускать возможность существования у людей	+		+		+		+	+
	различных точек зрения, в том числе не совпадающих с								
	собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии								
	умение формулировать	+		+		+		+	+
	ь собственное мнение и позицию								
	умение осуществлять взаимный контроль и оказывать	+		+		+		+	
	в сотрудничестве необходимую								
	ю взаимопомощь								
	умение адекватно использовать	+		+		+	+	+	+
	коммуникативные, прежде всего								
3.5. Умение выражать свои мысли	речевые, средства для решения								

	различных коммуникативных							
	задач, строить монологическое							
	высказывание (в том числе							
	сопровождая							
	о							
	аудиовизуальной поддержкой)							
	умение строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет	+		+	+	+	+	+
	умение адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных	+		+	+	+	+	+
	х							
Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование
	задач							
3.6. Владение монологической и диалогической формами речи	владение диалогической формой коммуникации, в том числе с использованием средств и инструментов ИКТ и дистанционного общения	+		+		+	+	+
	использование речи для регуляции своего действия	+		+		+		+
	умение строить монологическое высказывание	+		+		+	+	+
	владение диалогической формой речи	+		+		+	+	+

	умение адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности	+		+		+		+	
4. Чтение. Работа с текстом									
4.1. Поиск информации	умение находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде	+		+	+	+	+	+	+
	умение определять тему и главную мысль текста	+		+	+	+	+	+	+
	умение делить тексты на смысловые части, составлять план текста	+		+		+	+	+	+
	умение вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию	+		+		+	+	+	+
	умение сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделять 2-3 существенных	+		+		+	+	+	+
Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	признака								
4.2. Понимание прочитанного	понимание информации, представленной в неявном виде (например, находить в тексте несколько	+		+		+	+	+	+

	примеро в, доказывающих приведенно е утверждение; характеризоват ь явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов)								
	понимание информаци и, представленной разным и способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы	+		+		+	+	+	+
	понимание текста с опорой не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительны е средства текста	+		+		+	+	+	+
	умение использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое; выбирать	+		+		+		+	+
	нужный вид чтения в								
	соответствии с целью чтения								
	умение ориентироваться в	+		+		+	+	+	+
	соответствующих возраст у словарях и справочниках								
	умение использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации	+		+		+		+	
	умение работать с несколькими источниками информации	+		+		+		+	
	умение сопоставлят ь информацию, полученную	+		+		+		+	

	из нескольких источников								
4.3. Преобразование и интерпретация информации	умение пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно	+		+		+	+	+	+
	умение соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не	+		+		+	+	+	+
Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	показанные в тексте напрямую								
	умение формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод	+		+		+	+	+	+
	умение сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию	+		+		+	+	+	+
	умение составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос					+	+	+	+
	умение делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования	+		+		+		+	
	умение составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном	+		+		+		+	
4.4. Оцен ка информации	умение высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте	+		+	+	+	+	+	+

	умение оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте	+		+		+	+	+	+
	умение на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов	+		+		+		+	+
	умение участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного и прослушанного текста	+		+		+	+	+	+
	умение сопоставлять различные точки зрения	+		+		+		+	
Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	умение соотносить позицию автора с собственной точкой зрения	+		+		+		+	
	умение в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию	+		+		+		+	

5. Формировани е ИКТ- компетентности обучающегося									
5.1. Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером	умение использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ	+		+	+				
	умение организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере			+		+	+		
5.2. Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных	умение вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию			+		+	+	+	+
	умение набирать небольшие тексты на родном языке		+	+	+				
	умение набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов			+		+	+		
	умение сканировать рисунки и тексты					+		+	+
Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
5.3. Обработка и	умение подбирать подходящий			+		+		+	+

поиск информации	по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования							
	умение использовать сменные носители (флэш-карты)	+		+	+			
	умение описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ			+		+		+
	умение собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей			+		+	+	
	умение редактировать тексты,			+		+		+
	последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей							
	умение пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора	+		+	+			
	умение следовать основным правилам оформления текста			+		+	+	
	умение использовать полуавтоматический орфографический контроль			+	+			
	умение использовать, добавлять					+		+

	и удалять ссылки в сообщениях разного вида								
Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	умение искать информацию в системе поиска внутри компьютера			+		+	+		
	умение искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете	+		+	(с л о в а р и)	+	(б а з ы д а н н ы х)	+	+(И н т е р н е т)
	умение составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок)					+		+	+
	умение заполнять учебные базы данных			+		+	+		
5.4. Создание, представление и передача сообщений	умение создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их			+		+	+		
	умение создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов					+		+	+

	с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста							
	умение создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.			+		+		+
	умение создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера	+		+	+			

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	умение составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация)			+	+				
5.5. Планирование деятельности, управление и организация	умение определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий					+		+	+
	умение строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкции последовательного выполнения и					+		+	+

	повторения								
--	------------	--	--	--	--	--	--	--	--

2.3.

Предметные результаты

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура» должны отражать:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КЛАСС			
	1	2	3	4
I. Знания о физической культуре				
Выпускник научится:				
Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»	+	+	+	+
Характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз		+	+	
Характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр		+	+	+
Характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств		+	+	+
Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности			+	+
Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств			+	+
Ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость)			+	+
Ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка».		+	+	+

Демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость)			+	+
Ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость).			+	+
Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	+	+	+	+
Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе)			+	+
Знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта	+	+	+	+
Знать знаменитые спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)	+	+	+	+
Организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.			+	+
Выпускник получит возможность научиться:				
Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью	+	+		
Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью			+	+
Понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности				+
Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья	+	+	+	+
Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности		+	+	+
Планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья			+	+
Планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности				+
II. Способы физкультурной деятельности				
Выпускник научится:				
Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки	+	+		
Отбирать упражнения для комплексов физкультминуток		+	+	
Выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток			+	+
Проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации)	+	+	+	+

Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований	+	+	+	+
Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования			+	+
Правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности	+	+	+	+
Отбирать и проводить игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся			+	+
Измерять показатели физического развития (рост и масса тела)		+	+	+
Измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений			+	+
Вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития		+	+	+
Вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности			+	+
Выпускник получит возможность научиться:				
Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики		+	+	
Вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий			+	+
Вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития		+	+	+
Вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств			+	+
Отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств	+	+		
Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества			+	+
Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах	+	+	+	+
III. Физическое совершенствование				
Выпускник научится:				
Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки	+	+		
Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных	+	+	+	+

способностей)				
Оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)			+	+
Выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие)	+	+		
Выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами)		+	+	+
Выполнять организующие строевые команды и приёмы	+	+	+	+
Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты)	+	+	+	+
Выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении	+	+		
Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении			+	+
Выпускник получит возможность научиться:				
сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение	+	+	+	+
выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации		+	+	+
играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам			+	+
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке	+	+	+	+
выполнять подготовительные упражнения в воде, прыжки в воду с бортика и тумбочки	+	+		
плавать спортивными способами (брасс, кроль, кроль на спине)			+	+
выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой.)	+	+		
выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.			+	+
выполнять упражнения для обучения правильному падению на коньках	+			
выполнять передвижения на коньках по прямой и повороту;		+	+	+
подбирать походное снаряжение и правильно укладывать рюкзак,			+	
пользоваться компасом, преодолевать естественные преграды (крутые склоны, лесные заросли)				+

1 класс

Знания о физической культуре Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из-за головы, от

груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); Обучающийся получит возможность научиться:

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

2 класс

Знания о физической культуре Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта;
- знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);
- организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

Выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

3 класс

Знания о физической культуре Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость)
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта;
- знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);
- знать спортивные школы Челябинской области;
- организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;
- планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- отбирать и проводить народные игры Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование Обучающийся научится:

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

- Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
 - выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении;
- Обучающийся получит возможность научиться:
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
 - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 - играть в мини-баскетбол, мини-футбол и мини-волейбол по упрощённым правилам
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полужёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.
- 4 класс
- Знания о физической культуре Выпускник научится:
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
 - характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
 - характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
 - характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
 - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
 - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
 - ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
 - ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
 - демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
 - ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
 - характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
 - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
 - знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта;
 - знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);
 - знать спортивные школы Челябинской области;
 - организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;

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

Способы физкультурной деятельности Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование Выпускник научится:

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

ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
 - выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. Выпускник получит возможность научиться:
 - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
 - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

(с учётом реализации национальных, региональных и этнокультурных особенностей Челябинской области)

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.

Вклад известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта в развитие физической культуры и спорта Челябинской области.

Вклад спортивных школ Челябинской области в развитие физической культуры и спорта Челябинской области.

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.

Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).

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). Организация и проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность².

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание 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.

На материале лёгкой атлетики и спортивных игр: отбор и организация подвижных игр народов Южного Урала.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

себя максимальное сгибание и прогибание туловища
(в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

Организация и проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

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.

Организация и проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

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.

Передвижения скольльзящим шагом под уклон, попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села).

Содержание тем, отражающих национальные, региональные, этнокультурные особенности Челябинской области, представлено в учебно-методическом пособии «В родном краю. Физическая культура»

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

1 класс:

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Значение занятий физической культурой	1
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Освоение навыков ходьбы и бега.	1
3	Круговая тренировка	1
4	Освоение навыков ходьбы, бега, развитие скоростных способностей.	1
5	Освоение навыков бега и развитие координационных способностей.	1

6	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.	1
7	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей.	1
8	Полоса препятствий	1
9	Совершенствование навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1
10	Совершенствование навыков скоростно-силовых и координационных способностей.	1
11	Совершенствование бега и развитие координационных способностей.	1
12	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1
13	Самостоятельные занятия	1
14	Т.Б на уроке подвижных игр.Овладение элементарными умениями в ловле и бросках мяча	1
15	Закрепление навыков бега, развитие скоростных способностей	1
16	Развитие координационных способностей и кондиционных способностей.	1
17	Закрепление метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров	1
18	Овладение элементарными умениями в ловле и бросках мяча	1
19	Закрепление ловли, передачи, броска мяча, развитие реакции.	1
20	Закрепление держания, ловли, броска и ведения мяча, ориентирования в пространстве	1
21	Овладение элементарными умениями в ловле и бросках мяча	1
22	Комплексное развитие координационных. и кондиционных способностей	1
23	Закрепление навыков бега, развитие скоростных способностей.	1
24	Закрепление навыков бега, развитие скоростных способностей.	1
25	История физической культуры	1
26	Измерение длины и массы тела. Измерение частоты сердечных сокращений	1
27	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
28	Техника безопасности на уроках гимнастики . Освоение строевых упражнений, ОРУ с предметами.	1
29	Освоение строевых упражнений, ОРУ с предметами. Освоение навыков лазания по гимнастической стенке	1
30	Освоение строевых упражнений, ОРУ с предметами. Освоение навыков лазания по гимнастической стенке	1
31	Освоение строевых, акробатических упражнений, развитие координационных способностей.	1
32	Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей.	1
33	Освоение ОРУ на развитие правильной осанки. Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных. способностей.	1
34	Освоение ОРУ на развитие правильной осанки. Освоение	1

	акробатических упражнений, развитие координационных способностей.	
35	Освоение ОРУ на развитие правильной осанки. Освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей.	1
36	Освоение ОРУ с предметами. Освоение навыков равновесия.	1
37	Освоение ОРУ с предметами. Освоение навыков равновесия	1
38	Освоение строевых упражнений, ОРУ с предметами. Освоение навыков лазания и перелезания, развитие силовых способностей.	1
39	Освоение строевых упражнений, ОРУ с предметами. Освоение навыков лазания и перелезания, развитие силовых способностей.	1
40	Освоение навыков равновесия.	1
41	Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.	11
42	Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.	1
43	Освоение навыков равновесия.	1
44	Освоение общеразвивающих и строевых упражнений.	1
45	Освоение строевых и общеразвивающих упражнений, навыков лазания и перелезания.	1
46	Освоение навыков лазания. Развитие координационных и силовых способностей. Обобщающий урок.	1
47	Освоение навыков лазания. Развитие координационных и силовых способностей.	1
48	Освоение навыков лазания. Развитие координационных и силовых способностей.	1
49	Т.Б на уроке Гимнастики .Освоение навыков лазания. Развитие координационных и силовых способностей.	1
50	Освоение навыков лазания. Развитие координационных и силовых способностей.	1
51	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Освоение техники лыжных ходов.	1
52	Освоение техники скользящего шага.	1
53	Освоение техники ступающего шага.	1
54	Освоение техники передвижений на лыжах.	1
55	Развитие выносливости.	1
56	Освоение техники поворотов на месте.	1
57	Освоение техники лыжных ходов.	1
58	Освоение техники скользящего шага.	1
59	Освоение техники ступающего шага.	1
60	Освоение техники лыжных ходов.	1
61	Освоение техники поворотов на месте.	1
62	Освоение техники лыжных ходов.	1
63	Освоение техники лыжных ходов.	1
64	Освоение техники лыжных ходов.	1
65	Развитие выносливости.	1
66	Освоение техники передвижений на лыжах.	1
67	Освоение техники передвижений на лыжах.	1

68	Освоение техники передвижений на лыжах.	1
69	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
70	Освоение техники лыжных ходов.	1
71	Развитие выносливости.	1
72	Освоение техники скользящего шага без палок	1
73	Организация и проведение подвижных игр	1
74	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
75	Круговая тренировка	1
76	Техника безопасности на уроках подвижных игр Закреплением навыков бега.	1
77	Закреплением навыков бега. Развитие скоростных способностей.	1
78	Совершенствование навыков бега, развитие способностей к ориентированию в пространстве.	1
79	Совершенствование бросков мяча. Развитие скоростных способностей.	1
80	Закрепление метаний на дальность и точность.	1
81	Совершенствование метаний на точность. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
82	Закрепление умений в ловле, бросках и ведении мяча.	1
83	Закрепление держания, ловли, передачи мяча. Развитие реакции.	1
84	Совершенствование передачи мяча. Развитие способностей к ориентированию в пространстве.	1
85	Комплексное развитие координационных способностей.	1
86	Развитие реакции и способностей к дифференцированию параметров движений.	1
87	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1
88	Освоение навыков бега, прыжков и метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
89	Закрепление навыков метания. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
90	Овладение навыками метания, развитие скоростно- силовых. способностей.	1
91	Совершенствование навыков бега и развитие скоростных способностей.	1
92	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых способностей.	1
93	Закрепление навыков прыжков, бега и метания. Развитие выносливости и координационных способностей.	1
94	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.	1
95	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1
96	Освоение навыков ходьбы. Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Обобщающий урок	1
97	Полоса препятствий	1
98	Совершенствование навыков бега, развитие координационных и	1

	скоростных способностей.	
99	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1

1

2 класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Значение занятий физической культурой	1
2	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Освоение навыков ходьбы и бега.	1
3	Совершенствование навыков бега. Развитие скоростных способностей.	1
4	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.	1
5	Тестирование	1
6	Совершенствование бега и развитие скоростных способностей.	1
7	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
8	Круговая тренировка	1
9	Совершенствование навыков скоростно-силовых и координационных способностей.	1
10	Совершенствование бега и развитие координационных способностей.	1
11	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1
12	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости .	1
13	Полоса препятствий	1
14	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1
15	Совершенствование бега, развитие скоростных способностей.	1
16	Самостоятельные занятия	1
17	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Закреплением навыков бега.	1
18	Закреплением навыков бега. Развитие скоростных способностей.	1
19	Совершенствование навыков бега, развитие способностей к ориентированию в пространстве.	1
20	Закрепление навыков в прыжках, развитие способностей к ориентированию в пространстве.	1
21	Совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно–силовых способностей.	1
22	Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча.	1
23	Овладение элементарными умениями в ловле, передаче и ведении мяча.	1
24	Закрепление метаний на дальность и точность.	1
25	Т.Б на уроке Подвижных игр.Овладение элементарными умениями в ловле и бросках мяча.	1
26	Закрепление ловли, передачи и ведения мяча. Развитие способностей к ориентированию в пространстве.	1
27	Овладение элементарными умениями в ловли, передачах и ведении мяча.	1
28	Овладение элементарными умениями в ловли, передачах и	1

	ведении мяча. Развитие реакции.	
29	Развитие способностей к ориентированию в пространстве.	1
30	История физической культуры	
31	Измерение длины и массы тела. Измерение частоты сердечных сокращений	1
32	Техника безопасности на уроках гимнастики Освоение общеразвивающих и строевых упражнений.	1
33	Освоение строевых и общеразвивающих упражнений, навыков лазания и перелезания.	1
34	Освоение строевых и общеразвивающих упражнений, навыков лазания и перелезания.	1
35	Освоение навыков лазания. Развитие координационных и силовых способностей.	1
36	Освоение навыков лазания. Развитие координационных и силовых способностей.	1
37	Освоение ОРУ, навыков равновесия. Развитие координационных способностей	1
38	Освоение ОРУ, навыков равновесия. Развитие координационных способностей	1
39	Освоение ОРУ с предметами, навыков лазания и перелезания. Развитие силовых способностей.	1
40	Освоение навыков равновесия. Развитие гибкости.	1
41	Освоение строевых, акробатических упражнений	1
42	Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	1
43	Освоение висов и упоров. Развитие силовых способностей.	1
44	Освоение висов и упоров. Развитие силовых способностей.	1
45	Освоение строевых и акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	1
46	Освоение акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, правильной осанки. Обобщающий урок	1
47	Освоение навыков лазания и перелезания. Развитие силовых способностей.	1
48	Освоение навыков лазания и перелезания. Развитие силовых способностей.	1
49	Т.Б на уроке гимнастики. Закрепление навыков лазания и перелезания. Развитие силы и координационных способностей.	1
50	Закрепление навыков лазания и перелезания. Развитие силы и координационных способностей.	1
51	Закрепление метаний на дальность и точность.	1
52	Закрепление навыков лазания и перелезания. Развитие силы и координационных способностей.	1
53	Закрепление навыков лазания и перелезания. Развитие силы и координационных способностей	1
54	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Закрепить технику поворота на месте переступанием.	1
55	Освоение техники лыжных ходов.	1

	Развитие скоростных способностей.	
56	Освоение техники лыжных ходов. Развитие скоростных способностей.	1
57	Освоение техники лыжных ходов.	1
58	Закрепление техники лыжных ходов. Развитие выносливости.	1
59	Освоение техники лыжных ходов.	1
60	Организация и проведение подвижных игр	1
61	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
62	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Закрепление техники лыжных ходов. Развитие выносливости.	1
63	Развитие скоростных качеств.	1
64	Развитие скоростных качеств.	1
65	Развитие скоростных способностей.	1
66	Освоение техники лыжных ходов. Развитие координационных способностей.	1
67	Освоение техники лыжных ходов. Развитие координационных способностей.	1
68	Освоение техники лыжных ходов. Развитие скоростных качеств.	1
69	Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости.	1
70	Освоение техники скользящего шага. Развитие скоростных способностей.	1
71	Освоение техники скользящего шага. Развитие скоростных способностей.	1
72	Освоение техники скользящего шага. Развитие скоростных способностей.	1
73	Освоение техники лыжных ходов. Развитие скоростных способностей.	1
74	Закрепить технику лыжных ходов. Развитие координационных способностей.	1
75	Закрепить технику лыжных ходов. Развитие координационных способностей	1
76	Развитие координационных и скоростных способностей. Здравоохранение и спортивная жизнь 50-80х гг.на Южном Урале.	1
77	Т.Б на уроках Подвижные игры.Развитие способностей к ориентированию в пространстве.	1
78	Совершенствование бросков и ловли мяча. Развитие реакции.	1
79	Т.Б на уроках подвижных игр.Совершенствование бросков и ловли мяча. Развитие реакции.	1
80	Совершенствование бросков и ловли мяча. Развитие реакции.	1
81	Совершенствование бросков и ловли мяча. Развитие реакции.	1
82	Комплексы упражнений утренней зарядки, на коррекцию осанки	1
83	Организация и проведение подвижных игр	1
84	Совершенствование метаний на точность. Развитие скоростно–силовых способностей.	1
85	Закрепление умений в ловле, бросках и ведении мяча.	1
86	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Освоение	1

	навыков бега. Развитие скоростных способностей.	
87	Закрепление навыков прыжков, бега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
88	Круговая тренировка	1
89	Освоение навыков прыжков. Овладение навыками метания.	1
90	Освоение навыков бега, прыжков и метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
91	Закрепление навыков метания. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
92	Закрепление навыков прыжков, бега и метания. Развитие выносливости и координационных способностей.	1
93	Полоса препятствий	1
94	Совершенствование навыков бега и прыжков. Развитие координационных способностей.	1
95	Совершенствование бега. Овладение навыками метания.	1
96	Совершенствование навыков бега, метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
97	Овладение навыками метания. Развитие координационных способностей и выносливости. Обобщающий урок	1
98	Полоса препятствий	1
99	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1
100	Совершенствование бега, развитие скоростных способностей.	1
101	Самостоятельные занятия	1
102	Комплексы упражнений утренней зарядки, на коррекцию осанки	1

3 класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Значение занятий физической культурой	1
2	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Освоение навыков Ходьбы и бега, развитие скоростных способностей.	1
3	Совершенствование бега, развитие скоростных способностей.	1
4	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
5	Тестирование	1
6	Закрепление навыков прыжков, развитие выносливости.	1
7	Совершенствование навыков бега, координационных способностей.	1
8	Круговая тренировка	1
9	Совершенствование навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
10	Освоение навыков прыжков. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
11	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1
12	Полоса препятствий	1
13	Овладение навыками метания. Развитие скоростно-силовых и	1

	координационных способностей.	
14	Совершенствование навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1
15	Самостоятельные занятия	1
16	Техника безопасности на уроках подвижных игр . Закрепление метаний на дальность и точность.	1
17	Совершенствование метаний на точность. Развитие скоростно–силовых способностей.	1
18	Закрепление умений в ловле, бросках и ведении мяча.	1
19	Закрепление держания, ловли, передачи мяча. Развитие реакции.	1
20	Совершенствование передачи мяча. Развитие способностей к ориентированию в пространстве.	1
21	Комплексное развитие координационных способностей.	1
22	Развитие реакции и способностей к дифференцированию параметров движений	1
23	Закрепление навыков бега, развитие скоростных способностей.	1
24	Закрепление навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей	1
25	Т.Б на уроке подвижных игр .Комплексное развитие координационных способностей.	1
26	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1
27	Совершенствование бросков мяча. Развитие скоростных способностей.	1
28	История физической культуры	1
29	Измерение длины и массы тела. Измерение частоты сердечных сокращений	1
30	Техника безопасности на уроках гимнастики Освоение строевых упражнений.	1
31	Освоение строевых и общеразвивающих упражнений. Освоение акробатических упражнений.	1
32	Тестирование	1
33	Освоение строевых упражнений и навыков равновесия. Развитие координационных способностей.	1
34	Освоение навыков равновесия. Развитие координационных способностей.	1
35	Освоение строевых упражнений. Развитие гибкости.	1
36	Освоение строевых упражнений. Развитие силовых способностей.	1
37	Круговая тренировка	1
38	Освоение навыков лазанья. Развитие правильной осанки.	1
39	Освоение строевых упражнений и навыков равновесия. Развитие координационных способностей.	1
40	Освоение ОРУ. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1
41	Освоение ОРУ с предметом. Освоение акробатических упражнений, навыков лазания.	1
42	Освоение навыков лазанья и перелезания. Развитие координационных способностей.	1

43	Освоение строевых упражнений. Освоение висов, развитие силовых способностей	1
44	Полоса препятствий	1
45	Освоение ОРУ на правильную осанку. Освоение акробатических упражнений, навыков лазания.	1
46	Освоение навыков лазанья и перелезания. Развитие координационных способностей. Обобщающий урок	1
47	Освоение строевых упражнений. Развитие гибкости.	1
48	Освоение ОРУ, танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	1
49	Т.Б на уроке гимнастики. Освоение ОРУ, танцевальных упражнений, висов и упоров.	1
50	Освоение ОРУ, танцевальных упражнений, висов и упоров.	1
51	Освоение ОРУ, танцевальных упражнений, висов и упоров.	1
52	Освоение ОРУ, танцевальных упражнений, висов и упоров.	1
53	Освоение ОРУ, танцевальных упражнений, висов и упоров.	1
54	Упражнения с оздоровительной направленностью.	1
55	Организация и проведение подвижных игр	1
56	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
57	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Скользкий шаг.	1
58	Освоение техники попеременного двухшажного хода	1
59	Развитие координационных и скоростных способностей.	1
60	Развитие координационных и скоростных способностей.	1
61	Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости	1
62	на уроках лыжной подготовки. Освоение техники лыжных ходов.	1
63	Освоение техники лыжных ходов.	1
64	Освоение техники лыжных ходов.	1
65	Освоение техники попеременный двухшажного хода. Развитие выносливости.	1
66	Развитие скоростных способностей.	1
67	Развитие скоростных способностей.	1
68	Освоение техники лыжных ходов.	1
69	Развитие скоростных способностей.	1
70	Развитие выносливости.	1
71	Освоение техники лыжных ходов.	1
72	Развитие скоростных способностей.	1
73	Развитие выносливости.	1
74	Развитие скоростных способностей. Участники и призеры олимпийских игр по гандболу.	1
75	Освоение техники лыжных ходов. Участники и призеры олимпийских игр по дзюдо.	1
76	Освоение техники лыжных ходов. Участники и призеры олимпийских игр по дзюдо.	
77	Развитие выносливости. Участники и призеры олимпийских игр по стендовой стрельбе.	1

78	Комплексы упражнений утренней зарядки, на коррекцию осанки	1
79	Техника безопасности на уроках подвижных игр Закрепление навыков ловли и передачи мяча. Развитие способностей к ориентированию в пространстве.	1
80	Совершенствование навыков ловли и передачи мяча, развитие способностей к дифференцированию параметров движений	1
81	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей.	1
82	Овладение умениями в бросках мяча, ведение мяча	1
83	Закрепление умений в бросках и ловле мяча, ведении мяча.	1
84	Закрепление умений в бросках мяча. Развитие способностей ориентирования в пространстве.	1
85	Совершенствование умений в передачах и ловле мяча. Развитие скоростных способностей.	1
86	Совершенствование умений в бросках, передачах и ведении мяча.	1
87	Совершенствование умений в передачах мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1
88	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	1
89	Измерение длины и массы тела. Измерение частоты сердечных сокращений	1
90	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики Освоение скоростных способностей.	1
91	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.	1
92	Тестирование	1
93	Освоение навыков прыжков и метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
94	Закрепление навыков прыжков и метания. Развитие скоростных способностей.	1
95	Круговая тренировка	1
96	Закрепление навыков прыжков. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
97	Овладение навыками метания. Развитие скоростных способностей. Обобщающий урок	1
98	Полоса препятствий	1
99	Закрепление навыков метания, прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
100	Закрепление навыков прыжков. Развитие силовых способностей.	1
101	Закрепление навыков метания. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
102	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1
4 класс		
№	Тема урока	Количество часов

п/п		
1	Значение занятий физической культурой	1
2	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Освоение навыков Ходьбы и бега, развитие скоростных способностей.	1
3	Совершенствование бега, развитие скоростных способностей.	1
4	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
5	Тестирование	1
6	Закрепление навыков прыжков, развитие выносливости.	1
7	Совершенствование навыков бега, координационных способностей.	1
8	Круговая тренировка	
9	Совершенствование навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
10	Освоение навыков прыжков. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
11	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1
12	Полоса препятствий	1
13	Овладение навыками метания. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
14	Совершенствование навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1
15	Самостоятельные занятия	1
16	Техника безопасности на уроках подвижных игр . Закрепление метаний на дальность и точность.	1
17	Совершенствование метаний на точность. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
18	Закрепление умений в ловле, бросках и ведении мяча.	1
19	Закрепление держания, ловли, передачи мяча. Развитие реакции.	1
20	Совершенствование передачи мяча. Развитие способностей к ориентированию в пространстве.	1
21	Комплексное развитие координационных способностей.	1
22	Развитие реакции и способностей к дифференцированию параметров движений	1
23	Закрепление навыков бега, развитие скоростных способностей.	1
24	Закрепление навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей	1
25	Т.Б на уроке подвижных игр .Комплексное развитие координационных способностей.	1
26	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1
27	Совершенствование бросков мяча. Развитие скоростных способностей.	1
28	История физической культуры	1
29	Измерение длины и массы тела. Измерение частоты сердечных сокращений	1
30	Техника безопасности на уроках гимнастики Освоение строевых упражнений.	1
31	Освоение строевых и общеразвивающих упражнений. Освоение	1

	акробатических упражнений.	
32	Тестирование	1
33	Освоение строевых упражнений и навыков равновесия. Развитие координационных способностей.	1
34	Освоение навыков равновесия. Развитие координационных способностей.	1
35	Освоение строевых упражнений. Развитие гибкости.	1
36	Освоение строевых упражнений. Развитие силовых способностей.	1
37	Круговая тренировка	1
38	Освоение навыков лазанья. Развитие правильной осанки.	1
39	Освоение строевых упражнений и навыков равновесия. Развитие координационных способностей.	1
40	Освоение ОРУ. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1
41	Освоение ОРУ с предметом. Освоение акробатических упражнений, навыков лазания.	1
42	Освоение навыков лазанья и перелезания. Развитие координационных способностей.	1
43	Освоение строевых упражнений. Освоение висов, развитие силовых способностей	1
44	Полоса препятствий	1
45	Освоение ОРУ на правильную осанку. Освоение акробатических упражнений, навыков лазания.	1
46	Освоение навыков лазанья и перелезания. Развитие координационных способностей. Обобщающий урок	1
47	Освоение строевых упражнений. Развитие гибкости.	1
48	Освоение ОРУ, танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	1
49	Т.Б на уроке гимнастики. Освоение ОРУ, танцевальных упражнений, висов и упоров.	1
50	Освоение ОРУ, танцевальных упражнений, висов и упоров.	1
51	Освоение ОРУ, танцевальных упражнений, висов и упоров.	1
52	Освоение ОРУ, танцевальных упражнений, висов и упоров.	1
53	Освоение ОРУ, танцевальных упражнений, висов и упоров.	1
54	Упражнения с оздоровительной направленностью.	1
55	Организация и проведение подвижных игр	1
56	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
57	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Скользкий шаг.	1
58	Освоение техники попеременного двухшажного хода	1
59	Развитие координационных и скоростных способностей.	1
60	Развитие координационных и скоростных способностей.	1
61	Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости	1
62	на уроках лыжной подготовки. Освоение техники лыжных ходов.	1
63	Освоение техники лыжных ходов.	1
64	Освоение техники лыжных ходов.	1
65	Освоение техники попеременный двухшажного хода. Развитие	1

	выносливости.	
66	Развитие скоростных способностей.	1
67	Развитие скоростных способностей.	1
68	Освоение техники лыжных ходов.	1
69	Развитие скоростных способностей.	1
70	Развитие выносливости.	1
71	Освоение техники лыжных ходов.	1
72	Развитие скоростных способностей.	1
73	Развитие выносливости.	1
74	Развитие скоростных способностей. Участники и призеры олимпийских игр по гандболу.	1
75	Освоение техники лыжных ходов. Участники и призеры олимпийских игр по дзюдо.	1
76	Освоение техники лыжных ходов. Участники и призеры олимпийских игр по дзюдо.	1
77	Развитие выносливости. Участники и призеры олимпийских игр по стендовой стрельбе.	1
78	Комплексы упражнений утренней зарядки, на коррекцию осанки	1
79	Техника безопасности на уроках подвижных игр Закрепление навыков ловли и передачи мяча. Развитие способностей к ориентированию в пространстве.	1
80	Совершенствование навыков ловли и передачи мяча, развитие способностей к дифференцированию параметров движений	1
81	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей.	1
82	Овладение умениями в бросках мяча, ведение мяча	1
83	Закрепление умений в бросках и ловле мяча, ведении мяча.	1
84	Закрепление умений в бросках мяча. Развитие способностей ориентирования в пространстве.	1
85	Совершенствование умений в передачах и ловле мяча. Развитие скоростных способностей.	1
86	Совершенствование умений в бросках, передачах и ведении мяча.	1
87	Совершенствование умений в передачах мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1
88	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	1
89	Измерение длины и массы тела. Измерение частоты сердечных сокращений	1
90	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики Освоение скоростных способностей.	1
91	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.	1
92	Тестирование	1
93	Освоение навыков прыжков и метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
94	Закрепление навыков прыжков и метания. Развитие скоростных способностей.	1

95	Круговая тренировка	1
96	Закрепление навыков прыжков. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
97	Овладение навыками метания. Развитие скоростных способностей. Обобщающий урок	1
98	Полоса препятствий	1
99	Закрепление навыков метания, прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
100	Закрепление навыков прыжков. Развитие силовых способностей.	1
101	Закрепление навыков метания. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
102	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1

