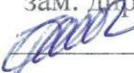


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Кузяшевская средняя школа»

Рассмотрена  
заседании МО учителей  
начальных классов  
Сиражитдинов

«Согласовано»  
зам. директора по УВР  
 Т.Р. Файзуллина

«Утверждаю»  
Директор школы:  
 М.Х.



**Рабочая программа**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
**(Начальное общее образование)**  
**1-4 классы**  
**Срок освоения: 4 года**

## **Личностные планируемые результаты**

- 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) освоение национальных, региональных и этнокультурных особенностей;
- 4) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## **Метапредметные планируемые результаты**

- 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 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 коммуникационных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета, в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить

свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

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

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

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

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

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

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; а также на материале, отражающем национальные, региональные и этнокультурные особенности;

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 уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

#### **Предметные планируемые результаты**

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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и т.д.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **ЧТЕНИЕ: РАБОТА С ТЕКСТОМ**

<b>Планируемые результаты</b>	
<b>Выпускник научиться:</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться:</b>
<b>Раздел «Получение, поиск и фиксация информации»</b>	
– воспринимать на слух и понимать различные виды сообщений (бытового характера, художественные и информационные тексты); – осознанно читать тексты с целью удовлетворения интереса, приобретения читательского опыта, освоения и использования информации;	– <i>находить несколько источников информации, пользоваться словарями и справочниками на электронных носителях;</i> – <i>систематизировать подобранные информационные материалы в виде схемы или электронного каталога при</i>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать такие виды чтения, как ознакомительное, изучающее, поисковое; осознавать цель чтения и выбирать в соответствии с ней нужный вид чтения;</li> <li>– работать с информацией, представленной в разных форматах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);</li> <li>– ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках;</li> <li>– составлять список используемой литературы и других информационных источников, заполнять адресную и телефонную книги.</li> </ul>	<p><i>подготовке собственных работ (сообщений, сочинений, простые исследований, проектов и т. п.);</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>хранить информацию на бумажных (альбом, тетрадь и т. п.) и электронных носителях (диск, USB-накопитель) в виде упорядоченной структуры (статей, изображений, аудиоряда, ссылок и т. п.).</i></li> </ul>
--	--

**Раздел «Понимание и преобразование информации»**

<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять тему и главную мысль текста, делить текст на смысловые части, составлять простой план текста, подробно и сжато устно пересказывать прочитанный или прослушанный текст;</li> <li>– находить информацию, факты, заданные в тексте в явном виде: числовые данные, отношения (например, математические) и зависимости; вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по алфавиту, по числовым параметрам (возрастанию и убыванию);</li> <li>– понимать информацию, представленную в неявном виде: например, выделять общий признак группы элементов, характеризовать явление по его описанию; находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение, и т. д.;</li> <li>– интерпретировать и обобщать информацию: интегрировать содержащиеся в разных частях текста детали сообщения; устанавливать связи, не высказанные в тексте напрямую, интерпретировать их, соотнося с общей идеей текста; формулировать, основываясь на тексте, простые выводы; понимать текст, не только опираясь на содержащуюся в нем информацию, но и обращая внимание на жанр, структуру, язык текста;</li> <li>– преобразовывать информацию из сплошного текста в таблицу (дополнять таблицу информацией из текста);</li> <li>– преобразовывать информацию, полученную из рисунка, в текстовую задачу; заполнять предложенные схемы с опорой на прочитанный текст;</li> <li>– анализировать и оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;</i></li> <li>– <i>для поиска нужной информации использовать такие внешние формальные элементы текста, как подзаголовки, иллюстрации, сноски;</i></li> <li>– <i>делать выписки из используемых источников информации, составлять письменные отзывы, аннотации.</i></li> </ul>
--	---

**Раздел «Применение и представление информации»**

<ul style="list-style-type: none"> <li>– передавать собеседнику/партнеру важную для решаемой учебной задачи информацию, участвовать в диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>на основе прочитанного принимать несложные практические решения;</i></li> <li>– <i>создавать небольшие собственные письменные тексты по предложенной</i></li> </ul>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученный читательский опыт для обогащения чувственного опыта, высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;</li> <li>– составлять устно небольшое монологическое высказывание по предложенной теме, заданному вопросу;</li> <li>– описывать по определенному алгоритму объект наблюдения, сравнивать между собой два объекта, выделяя два-три существенных признака;</li> <li>– по результатам наблюдений находить и формулировать правила, закономерности и т. п.;</li> <li>– группировать, систематизировать объекты, выделяя один-два признака;</li> <li>– определять последовательность выполнения действий, составлять простейшую инструкцию из двух-трех шагов (на основе предложенного набора действий, включающего избыточные шаги).</li> </ul>	<p><i>теме, представлять одну и ту же информацию разными способами, составлять инструкцию (алгоритм) к выполненному действию;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>выступать перед аудиторией сверстников с небольшими сообщениями, используя иллюстративный ряд (плакаты, презентацию).</i></li> </ul>
<b>Раздел «Оценка достоверности получаемой информации»</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;</li> <li>– в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>критически относиться к рекламной информации;</i></li> <li>– <i>находить способы проверки противоречивой информации;</i></li> <li>– <i>определять достоверную информацию в случае наличия конфликтной ситуации.</i></li> </ul>

<b>Планируемые результаты</b>	
<b>Выпускник научится:</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться:</b>
<b>Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;</li> <li>– определять тему и главную мысль текста;</li> <li>– делить тексты на смысловые части, составлять план текста;</li> <li>– вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;</li> <li>– сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака;</li> <li>– понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);</li> <li>– понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;</li> <li>– понимать текст, опираясь не только содержащуюся в нем информацию, но и на жанр,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;</i></li> <li>– <i>работать с несколькими источниками информации;</i></li> <li>– <i>сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников</i></li> </ul>

<p>структуру, выразительные средства текста;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;</li> <li>– ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.</li> </ul>	
<b>Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;</li> <li>– соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;</li> <li>– формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;</li> <li>– сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;</li> <li>– составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;</i></li> <li>– <i>составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.</i></li> </ul>
<b>Работа с текстом: оценка информации</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;</li> <li>– оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;</li> <li>– на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;</li> <li>– участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>сопоставлять различные точки зрения;</i></li> <li>– <i>соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;</i></li> <li>– <i>в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.</i></li> </ul>

## ФОРМИРОВАНИЕ ИКТ – КОМПЕТЕНТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

<b>Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером</b>	
<b>Выпускник научится</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ;</li> <li>-выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);</li> <li>- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.</li> </ul>	
<b>Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видекамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию;</li> <li>- владеть компьютерным письмом на русском языке; - набирать текст на родном языке; набирать текст на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.</i></li> </ul>

<p>иностранном языке, использовать экранный перевод отдельных слов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рисовать изображения на графическом планшете;</li> <li>сканировать рисунки и тексты.</li> </ul>	
<b>Обработка и поиск информации</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать оптимальный по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флеш-карты);</li> <li>- описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ;</li> <li>- редактировать цепочки экранов сообщения и содержание экранов в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;</li> <li>- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста; использовать полуавтоматический орфографический контроль;</li> <li>- использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида;</li> <li>- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера;</li> <li>- составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);</li> <li>- заполнять учебные базы данных.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных;</li> <li>- оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию;</li> <li>- критически относиться к информации и к выбору источника информации.</li> </ul>
<b>Создание, представление и передача сообщений</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их;</li> <li>- создавать сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или цепочки экранов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;</li> <li>- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;</li> <li>- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.</li> </ul>	<p><i>представлять данные</i></p>
<b>Планирование деятельности, управление и организация</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно-управляемых средах;</li> <li>- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы;</li> <li>- моделировать объекты и процессы</li> </ul>

<p>программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;</p> <p>- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.</p>	<p><i>реального мира.</i></p>
--	-------------------------------

### Планируемые результаты по годам обучения

<b>Личностные планируемые результаты</b>	
<b>1 класс</b>	
У обучающегося будут сформированы	<i>Обучающийся получит возможность для формирования</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- внутренняя позиция школьника, освоение роли ученика на уровне положительного отношения к предмету «Физическая культура»;</li> <li>- первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического);</li> <li>- первичное представление о причинах успеха в овладении предметом;</li> <li>- чувства гордости за достижения спортсменов своей Родины</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- потребности к самостоятельным занятиям физкультурой</li> </ul>
<b>2 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивационная основа учебной деятельности;</li> <li>- познавательный интерес к предмету «Физическая культура»;</li> <li>- ориентация на понимание причин успеха в изучении предмета «Физическая культура», в т.ч. на самоконтроль и самоанализ;</li> <li>- представления о значении физической культуры, ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);</li> <li>- представление о ЗОЖ, нормах личной гигиены;</li> <li>- чувство уважения к своему народу, к своей Родине, осознание своей этнической и национальной принадлежности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активной спортивной позиции и возможности участия в спортивной жизни класса, школы, города;</li> <li>- умения ориентироваться в многообразии окружающей действительности, участия в спортивной жизни класса, школы, города</li> </ul>
<b>3 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- активная спортивная позиция и возможности участия в спортивной жизни класса, школы, города;</li> <li>- понятие личностного смысла учения; устойчивая мотивация к изучению предмета;</li> <li>- способность к самоанализу и самооценке в изучении предмета «Физическая культура» на основе критериев успешности в учебной деятельности;</li> <li>- способность к анализу своих спортивных достижений;</li> <li>- способность оценить и гордиться спортивными достижениями своей школы, одноклассников</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умения наблюдать за разнообразными явлениями жизни и спорта в учебной и внеурочной деятельности, давать им оценку;</li> <li>- умения ориентироваться в многообразии окружающей действительности, участия в спортивной жизни класса, школы, города; установки на ЗОЖ и потребности в гармоничном развитии</li> </ul>
<b>4 класс</b>	
У выпускника будут сформированы	<i>Выпускник получит возможность для формирования</i>



### Личностные универсальные учебные действия

<ul style="list-style-type: none"> <li>– внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;</li> <li>– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;</li> <li>– ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;</li> <li>– учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;</li> <li>– способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;</li> <li>– основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;</li> <li>– знания национальных, региональных и этнокультурных особенностей;</li> <li>– ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;</li> <li>– развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;</li> <li>– знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;</li> <li>– установка на здоровый образ жизни;</li> <li>– чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;</li> <li>– эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;</i></li> <li>– <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;</i></li> <li>– <i>устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;</i></li> <li>– <i>адекватного понимания причин успешности / неуспешности учебной деятельности;</i></li> <li>– <i>положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;</i></li> <li>– <i>компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</i></li> <li>– <i>морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;</i></li> <li>– <i>установки на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;</i></li> <li>– <i>осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;</i></li> <li>– <i>эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.</i></li> </ul>
--	--

### Метапредметные результаты

<b>У обучающегося будут сформированы</b>	<b>Обучающийся получит возможность для формирования</b>
<b>1 класс</b>	
Регулятивные УУД	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-определять цель и план выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя;</li> <li>- формировать волевые усилия, выполняя физические</li> </ul>	<p><i>Определять цель и план учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно</i></p>

упражнения	
<b>Познавательные</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию;</li> <li>- сравнивать спортивные действия, находить общее и различие</li> <li>- отвечать на простые и сложные вопросы, находить нужную информацию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>отвечать на простые и сложные вопросы, находить нужную информацию</i></li> </ul>
<b>Коммуникативные УУД</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- отвечать на вопросы учителя, товарища по классу;</li> <li>-соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;</li> <li>- слушать и понимать речь других;</li> <li>-сотрудничать в паре, в группе, команде;</li> <li>- участвовать в подвижных и спортивных играх.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>участвовать в диалоге; слушать и высказывать свою точку зрения на события, поступки;</i></li> <li>- <i>оформлять свои мысли в устной речи;</i></li> <li>- <i>выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы, принятии решения</i></li> </ul>
<b>2 класс</b>	
<b>Регулятивные УУД</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- следовать режиму организации учебной деятельности;</li> <li>- определять цель и план учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;</li> <li>- определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя;</li> <li>- соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем;</li> <li>-планировать индивидуальный режим дня.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>самостоятельно определять цель и план учебной деятельности;</i></li> <li>- <i>анализировать выполненное упражнение или комплекс.</i></li> </ul>
<b>Познавательные</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике;</li> <li>- составлять простой план выполнения заданий;</li> <li>- определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания;</li> <li>- анализировать спортивные действия по предложенной схеме, алгоритму.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников;</i></li> <li>- <i>анализировать спортивные достижения по алгоритму;</i></li> <li>-<i>классифицировать упражнения для составления комплексов.</i></li> </ul>
<b>Коммуникативные УУД</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;</li> <li>- оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;</li> <li>-выполняя различные роли в группе, команде, сотрудничать в совместном решении проблемы;</li> <li>-определять роли ведущих в инсценировании подвижных игр программного характера</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<i>допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;</i></li> <li>-<i>формулировать собственное мнение и позицию;</i></li> <li>-<i>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</i></li> </ul>
<b>3 класс</b>	
<b>Регулятивные УУД</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно определять цель и план учебной деятельности;</li> <li>-понимать причины успеха/ неуспеха учебной деятельности и способствовать конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<i>в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</i></li> <li>-<i>преобразовывать практическую задачу в познавательную;</i></li> <li>-<i>проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве</i></li> </ul>

<b>Познавательные</b>	
<p>-осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые);</p> <p>-строить сообщения в устной и письменной форме;</p> <p>-осуществлять анализ с выделением существенных признаков.</p>	<p><i>-осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;</i></p>
<b>Коммуникативные УУД</b>	
<p>-адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;</p> <p>-допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;</p> <p>-формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</p> <p>-строить понятные для партнёра высказывания;</p> <p>- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.</p>	<p><i>- строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);</i></p> <p><i>-владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ;</i></p> <p><i>-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</i></p>
<b>4 класс</b>	
<b>У выпускника будут сформированы</b>	<b>Выпускник получит возможность для формирования</b>
<b>Регулятивные универсальные учебные действия</b>	
<p>– принимать и сохранять учебную задачу;</p> <p>– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p>– планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;</p> <p>– учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;</p> <p>– адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>– различать способ и результат действия;</p> <p>– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;</p> <p>– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;</p> <p>– выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.</p>	<p><i>– в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</i></p> <p><i>– преобразовывать практическую задачу в познавательную;</i></p> <p><i>– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</i></p> <p><i>– самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</i></p> <p><i>– осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</i></p> <p><i>– самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.</i></p>
<b>Познавательные универсальные учебные действия</b>	
<p>– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; на материале, отражающем национальные, региональные и этнокультурные особенности;</p> <p>– использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;</p> <p>– строить речевое высказывание в устной и</p>	<p><i>– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;</i></p> <p><i>– создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;</i></p> <p><i>– осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме;</i></p>

<p>письменной форме;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентироваться на разнообразие способов решения задач;</li> <li>– основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;</li> <li>– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;</li> <li>– осуществлять синтез как составление целого из частей;</li> <li>– проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;</li> <li>– устанавливать причинно-следственные связи;</li> <li>– строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;</li> <li>– обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;</li> <li>– осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;</li> <li>– устанавливать аналогии;</li> <li>– владеть общим приемом решения задач.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</li> <li>– осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;</li> <li>– осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</li> <li>– строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</li> <li>– произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.</li> </ul>
<p><b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;</li> <li>– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>– формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>– строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;</li> <li>– задавать вопросы;</li> <li>– контролировать действия партнера;</li> <li>– использовать речь для регуляции своего действия;</li> <li>– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей;</li> <li>– учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</li> <li>– понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</li> <li>– аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</li> <li>– продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;</li> <li>– с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</li> <li>– задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;</li> <li>– осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</li> <li>– адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;</li> <li>– адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.</li> </ul>

<b>Предметные результаты</b>	
<b>У обучающегося будут сформированы</b>	<b>Обучающийся получит возможность для формирования</b>
<b>1 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-осознавать роль режима дня и личной гигиены;</li> <li>-составлять комплекс утренней зарядки;</li> <li>-выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;</li> <li>-выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;</li> <li>-играть в подвижные игры;</li> <li>-выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;</li> <li>-выполнять строевые упражнения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-участвовать в совместной деятельности (в группе, в паре, в команде) при воплощении спортивной деятельности;</li> <li>- понимать и раскрывать историю возрождения Олимпийских игр. Понятие «Режим дня»;</li> <li>- участвовать в коллективных подвижных и спортивных играх на уроках и школьных праздниках;</li> <li>-выявлять различия в основных способах передвижения человека.</li> </ul>
<b>2 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-общим правилам определения уровня развития физических качеств;</li> <li>-правилам проведения закаливающих процедур;</li> <li>-правилам использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;</li> <li>-определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);</li> <li>-вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;</li> <li>выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);</li> <li>- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;</li> <li>-выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;</li> <li>-выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;</li> <li>-демонстрировать уровень физической подготовленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-понимать и раскрывать историю возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</li> <li>-составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, утренней зарядки и физкультминуток;</li> <li>-оценивать свое физическое состояние, (ощущения) после закаливающих процедур;</li> <li>-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> </ul>
<b>3 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>представлять содержание физической культуры народов Древней Руси;</li> <li>-разновидностям физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;</li> <li>-составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;</li> <li>-выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;</li> <li>-проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);</li> <li>-составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;</li> <li>-вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;</li> <li>-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма, составлять комплексы для развития физических качеств;</li> <li>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</li> </ul>

	<p>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</p> <p>-выполнять передвижения на лыжах.</p>
--	---

**4 класс**

<b>Выпускник научится:</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться:</b>
----------------------------	---

**Раздел «Знания о физической культуре»**

<p>– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <p>– раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;</p> <p>– ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <p>– организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>
--	--

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

<p>– отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p> <p>– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>– измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p>	<p>– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
--	---

**Раздел «Физическое совершенствование»**

<p>– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>– выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>– выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>– выполнять гимнастические упражнения на спортивных</p>	<p>– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</p> <p>– плавать, в том числе спортивными способами;</p> <p>– выполнять передвижения на лыжах.</p>
---	--

<p>снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);</p> <p>– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);</p> <p>– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p> <p>– готовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».</p>	
---	--

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Знания о физической культуре

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

#### **Гимнастика с основами акробатики**

**Организующие команды и приемы:** построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смирно!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!»; размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

**Акробатические упражнения:** упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

**Прикладно-гимнастические упражнения:** передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, поочерёдно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованнные шаги польки); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине — вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

**Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики»,

«Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

### **Легкая атлетика**

**Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением.

**Прыжки:** на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

**Броски:** большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

**Метание:** малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.

**Подвижные игры на материале легкой атлетики:** «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

### **Лыжные гонки**

**Организующие команды и приемы:** «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

**Передвижения на лыжах:** ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

**Повороты:** переступанием на месте и в движении; «упором».

**Спуски:** в основной и низкой стойке.

**Подъемы:** ступающим и скользящим шагом.

**Торможение:** палками и падением.

**Подвижные игры на материале лыжным гонкам:** «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дальше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

### **Подвижные игры с элементами спортивных игр**

**Футбол.** Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек); остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры типа «Точная передача».

**Баскетбол.** Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и



прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

**Волейбол.** Подводящие упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачам: нижняя прямая и боковая подачи; передача сверху двумя руками вперед вверх; прием мяча снизу двумя руками вперед; отбивание мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); специальные движения — подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, влево, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1-4 КЛАСС 1 КЛАСС

№	Дата	Тема урока	Количество часов	Формы текущего контроля	НРЭО	Примечание Д/З при необходимости
		<b>Раздел 1.1</b>	<b>25</b>			
1		Организационно-методические указания	1			
2		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Бег на 30 м		
3		Техника челночного бега	1			
4		Тестирование челночного бега 3x10 м	1	Челночный бег 3 x 10 м		
5		Возникновение физической культуры и спорта	1		История возникновения физической культуры и спорта	
6		Тестирование метание мешочка на дальность	1	Метание на дальность		
7		Русская народная подвижная игра «Горелки»	1			
8		Олимпийские игры	1		История Олимпийских игр	
9		Что такое физическая культура	1			
10		Ритм и темп	1			
11		Личная гигиена человека	1		Гигиена человека	
12		Тестирование метания малого мяча на точность	1	Метания мяча на точность		
13		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1			
14		Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30 с	1			
15		Тестирование прыжка в длину с места	1	Прыжок в длину с места		
16		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1	Подтягивание		

17		Тестирования вися на время	1			
18		Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений	1			
19		Ловля и броски мяча в парах	1			
20		Подвижная игра «Осада города»	1			
21		Индивидуальная работа с мячом	1			
22		Школа укрощения мяча	1			
23		Подвижная игра «Ночная охота»	1			
24		Глаза закрывай-упражнение начинай	1			
25		Подвижные игры	1			
		<b>Раздел 2.2</b>	<b>19</b>			
26		Перекаты	1			
27		Разновидность перекатов	1			
28		Техника выполнения кувырка вперёд	1			
29		Кувырок вперёд	1	Техника выполнения упражнения кувырок		
30		Стойка на лопатках. Мост	1			
31		Стойка на голове	1			
32		Лазанье по гимнастической стенке	1	Техника выполнения упражнения на гимнастической стенке	Челябинская Олимпийская чемпионка по легкой атлетике Елена Елесина	
33		Висы на перекладине	1	Висы и упоры на перекладине и гимнастической стенке		
34		Круговая тренировка	1			
35		Прыжки со скакалкой	1			
36		Прыжки в скакалку	1			
37		Круговая тренировка	1			
38		Лазанье по гимнастической стенке	1			
39		Лазанье по гимнастической стенке	1	Лазание по гимнастической стенке		
40		Обруч: учимся им управлять	1			
41		Вращение обруча	1			
42		Вращение обруча	1			

43					Виды спорта, входящие в школьную программу	
		Круговая тренировка	1			
44		Круговая тренировка	1			
		<b>Раздел 3.3</b>	<b>30</b>			
45		Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	1			Зимние виды спорта на Урале
46		Скользкий шаг на лыжах без палок	1			
47		Скользкий шаг на лыжах без палок	1	Техника лыжного хода		
48		Повороты переступанием на лыжах	1			
49		Ступающий шаг на лыжах с палками	1			
50		Скользкий шаг на лыжах с палками	1			
51		Скользкий шаг на лыжах с палками	1			
52		Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой»	1			
53		Скользкий шаг на лыжах с палками	1	Способы торможения		
54		Повороты переступанием на лыжах с палками	1	Повороты		
55		Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками	1	Подъемы и спуск		
56		Скользкий шаг на лыжах с палками	1			
57		Контрольный урок по лыжной подготовке	1	Прохождение дистанции 1 км		
58		Подвижная игра «Белочка-защитница»	1			
59		Преодоление полосы препятствий	1			
60		Преодоление полосы препятствий	1			
61		Подвижные игры на развитие координации	1			
62		Техника безопасности и правила поведения	1			
63		Подвижные игры – названия и правила	1			
64		Строевые упражнения	1			
65		Строевые упражнения	1	Техника выполнения упражнения		

66		Броски и ловля мяча в парах	1		
67		Ведение мяча	1		
68		Ведение мяча в движении	1		
69		Эстафеты с мячом	1		
70		Подвижные игры с мячом	1		
71		Подвижные игры	1		
72		Подвижные игры	1		
73		Подвижные игры с мячом	1		
74		Подвижные игры с мячом	1		
		<b>Раздел 4.4</b>	<b>25</b>		
75		Броски мяча через волейбольную сетку	1		
76		Броски мяча через волейбольную сетку	1	Приемы подачи и передачи мяча в парах	
77		Подвижная игра «Вышибалы»	1		
78		Подвижная игра «Вышибалы»	1		
79		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	Приемы подачи и передачи мяча в парах	
80		Бросок набивного мяча от груди	1		
81		Бросок набивного мяча снизу	1		
82		Подвижная игра «Точно в цель»	1		
83		Тестирование виса на время	1	Вис на время	
84		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
85		Тестирование прыжка в длину с места	1	Прыжок в длину с места	
86		Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1		
87		Тестирование подъёма туловища за 30 с	1		
88		Тестирование метания малого мяча на точность	1	Метание мяча на точность	
89		Подвижные игры для зала	1		
90		Беговые упражнения	1		
91		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Бег на 30 м	
92		Тестирование метания мешочка на дальность	1		
93		Тестирование метания мешочка на дальность	1	Метание мешочка на дальность	

94		Командная подвижная игра «Хвостики»	1			
95		Командные подвижные игры	1			
96		Подвижные игры с мячом	1			
97		Подвижные игры	1			
98		Подвижные игры	1			
99		Подвижные игры	1			

## 2 КЛАСС

№	Дата	Тема урока	Количество часов	Формы текущего контроля	НРЭО	Примечание Д/З при необходимости
		<i>Легкая атлетика</i>	<i>12</i>			
1		Техника безопасности на уроках физической культуры	1			
2		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Бег на 30 м		
3		Техника челночного бега	1		Здоровье и физическое развитие человека	
4		Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	Челночный бег 3 x 10 м		
5		Техника метания мешочка на дальность	1			
6		Знать правила техники метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижной игры «Хвостики»	1	Метание мешка на дальность		
7		Упражнения на координацию движений	1			
8		Называть физические качества, выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Командные хвостики»	1			
9		Техника прыжка в длину с разбега	1		Развитие	

					легкой атлетики	
10		Прыжок в длину с разбега	1			
11		Прыжок в длину с разбега на результат	1	Прыжок в длину с разбега		
12		Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, договариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры	1	Прыжок в длину с разбега		
		<i>Подвижные игры</i>	<i>10 ч</i>			
13		Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Бездомный заяц»	1	Метание малого мяча		
14		Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Бездомный заяц»	1			
15		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	1		Развитие этических чувств, эмоционально-- нравственной отзывчивости и развитие самостоятельности	
16		Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в длину с места, понимать правила подвижной игры «Волк во рву»	1			
17		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса	1	Подтягивание на низкой перекладине из виса		

18		Разминка у гимнастической стенки, тестирование вися на время, подвижная игра «Ловля обезьян»	1	Вис на время		
19		Подвижная игра «Кот и мыши»	1			
20		Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с маленькими мячами, упражнения	1		Мой режим дня	
21		Выполнять разминку с маленькими мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»	1			
22		Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»	1			
		<b>Единоборства</b>	<b>5 ч</b>			
23		Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняется ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»	1			
24		Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1		Способы измерения сердечных сокращений	
25		Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота»	1	Техника ведения мяча		
26		Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении, упражнения с мячом, знать правила подвижной игры «Ночная охота»	1			
27		Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, правила подвижной игры «Удочка»	<b>1</b>			

		<i>Гимнастика</i>	<i>17 ч</i>			
28		Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игры «Удочка»	1			
29		Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега	1			
30		Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, с разбега и усложненные варианты кувырка вперед	1			
31		Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, правила игры «Волшебные елочки»	1		Здоровье и физическое развитие человека	
32		Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки»	1			
33		Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки»	1			
34		Знать, какую первую помощь нужно оказать при мелких травмах, технику выполнения стойки на голове	1		Первая помощь при травмах	
35		Знать технику выполнения стойки на голове, как лазать и перелезать по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Белочка-защитница»	1			



36		Знать технику выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, правила игры «Удочка»	1	Стойка на голове		
37		Общеразвивающие упражнения, ОРУ в движении	1			
38		Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	1			
39		Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»	1			
40		Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку на месте и в движении, подвижная игра «Горячая линия»	1	Прыжки на скакалке		
41		Разминка в движении, круговая тренировка, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Медведи и пчелы»	1			
42		Разминка в движении, техника выполнения вися согнувшись и вися прогнувшись на кольцах, подвижная игра «Медведи и пчелы»	1			
43		Разминка в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на гимнастических кольцах, подвижная игра «Шмель»	1	Техника выполнения упражнения		
44		Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная игра «Шмель»	1			
		<b><i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i></b>	<b>3 ч</b>			
45		Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1			
46		Разминка с обручами в движении, варианты вращения обруча, подвижная игра	1			

47		Разминка с обручами в движении, лазанье по канату, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1			
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>17 ч</b>			
48		Разминка с массажными мячами в движении, круговая тренировка, подвижная игра, подведение итогов	1		Знаменитые лыжники нашего края	
49		Организационно-методические требования, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1			
50		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, техника поворота переступанием на лыжах без палок	1			
51		Работа рук с лыжными палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними	1			
52		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, торможение падением, подвижная игра «Салки на снегу»	1	Ступающий и скользящий шаг		
53		Техника передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу»	1			
54		Передвижение на лыжах, повороты	1	Повороты		
55		переступание на лыжах с палками, техника обгона на лыжах				
56		Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке	1		Зимние виды спорта на Урале	
57		Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке	1			

58		Передвижение на лыжах различными ходами и змейкой, подъем на склон «елочкой», спуск со склона в основной стойке	1			
59		Передвижение на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты»	1			
60		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах со склона, свободное катание	1			
61		Ступающий и скользящий лыжный шаг, повороты переступанием на лыжах, передвижение на лыжах змейкой, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке	1	Подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой»		
62		Разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Вышибалы»	1			
63		Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница»	1			
64		Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»	1			
		<b>Гимнастика</b>	<b>2 ч</b>			
65		Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подвижная игра «Совушка»	1			
66		Разминка с гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	1	Прыжок в высоту с прямого разбега		
		<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>17 ч</b>			
67		Разминка с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту на результат, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	1			
68		Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед и с	1			

		прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку»				
69		Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку»	1			
70		Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	1			
71		Разминка с мячами в парах, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	1			
72		Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижная игра «Вышибалы»	1	Приемы и подачи мяча в парах		
73		Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, подвижная игра «Охотники и утки»	1		Успехи уральских спортсмено в.	
74		Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки»	1			
75		Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и зайцы»	1			
76		Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хобах»	1			
77		Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хобах»	1			
78		Разминка в движении круговая тренировка,	1			

		подвижная игра				
79		Разминка с мячом, техника бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижные игры	1			
80		Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами»	1			
81		Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Точно в цель»	1	Броски мяча в баскетбольное кольцо		
82		Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, подвижная игра «Точно в цель»	1			
83		Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	Бросок мяча через волейбольную сетку		
		<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>12 ч</b>			
84		Разминка с мячом, контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1			
85		Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»	1			
86		Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди, «снизу», из-за голов! подвижная игра «Точно в цель»	1			
87		Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса на время, подвижная игра «Точно в цель»	1			
88		Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя,	1			

		подвижная игра «Точно в цель»				
89		Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Собачки»	1			
90		Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Собачки»	1			
91		Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Земля, вода, воздух»	1	Подъем туловища из положения лежа за 30 с		
92		Разминка с мешочками, различные варианты метания и бросков на точность, подвижная игра «Земля, вода, воздух»	1			
93		Разминка с мешочками, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1	Метание малого мяча		
94		Разминка с гимнастическими палками, тесты и контрольные упражнения, 2—3 подвижные игры, выбранные учениками	1	Контрольные упражнения		
95		Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»	1			
		<b>Подвижные игры</b>	<b>8 ч</b>			
96		Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики»	1			
97		Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная	1	Челночный бег 3x10м		

		игра «Бросай далеко, собирай быстрее»				
98		Разминка в движении, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвосты»	1			
99		Беговая разминка, различные варианты подвижной игры «Хвосты», подвижная игра «Совушка»	1		Успехи уральских спортсменов	
100		Разминка на месте, подвижные игры «Воробьи — вороны» и «Хвосты»	1			
101		Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 1000 м, подвижная игра «Воробьи — вороны»	1			
102		Разминка с помощью учеников, 2—3 подвижные игры, тестирование	1	Техника выполнения упражнений		
103		Разминка с помощью учеников, подвижные игры, подведение итогов года	1			

### 3 КЛАСС

№	Дата	Тема урока	Количество часов	Формы текущего контроля	НРЭО	Примечание Д/З при необходимости
1		<i>Легкая атлетика</i>	12			
		Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. Инструктаж по ТБ.	1		История Олимпийских игр	
2		Различные виды ходьбы и бега. Правила ТБ по лёгкой атлетике.	1			
3		Различные виды ходьбы и бега. Игра « Белые медведи».	1			
4		Бег с ускорением от 20 до 30 м. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры».	1	Бег с ускорением от 20 до 30		

				м		
5		Бег на результат 30м. Броски набивного мяча. Игра «Лиса и куры».	1	Бег на результат 30 м		
6		Бег на результат 60 м. Броски набивного мяча. Игра «Пустое место»	1			
7		Бег 3x10 м. Прыжок в длину с разбега. Игра «Вызов номеров».	1			
8		Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы.	1		Олимпийские чемпионы Челябинской области	
9		Равномерный бег до 3-4 мин. Игра «Салки на марше».	1			
10		Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень».	1			
11		Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	Метание мяча в цель		
12		Игра «Воробьи и вороны».	1			
		<b>Подвижные игры</b>	<b>10 ч</b>			
13		Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1	Метание мяча на дальность		
14		Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1			
15		Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Третий лишний».	1			
16		Равномерный, медленный бег до 4-5 мин. Игра «Салки на марше».	1			
17		Равномерный, медленный бег до 5-6 мин. Игра «Гуси-лебеди».	1			
18		Равномерный, медленный бег до 6-7 мин. Игра «Гуси-лебеди».	1			
19		Равномерный, медленный бег до 7-8 мин. Игра «Охотники и зайцы».	1			
20		Бег до 1000 м. Игра «Охотники и зайцы».	1			
21		Связь физической культуры с укреплением здоровья.	1		Здоровье и физическое развитие	
22		Бег по пересечённой местности. Игра «Зайцы в огороде».	1	Кросс 1500 м		
23		<b>Единоборства</b>	<b>5</b>			
24		Бег по пересечённой местности. Игра «Паровозики».	1			
		Бег по пересечённой местности. Игра «Зайцы в огороде».	1			



25		Бег по слабопересечённой местности. Игра «Паровозики».	1			
26		Кросс 1000 м. Игра «Гуси-лебеди».	1	Кросс 1000 м		
27		Роль органов зрения и слуха. Строение глаза.	1		Здоровье человека	
28		<b>Гимнастика</b>	<b>17 ч</b>			
29		Упражнения для глаз. Орган осязания – кожа. Уход за кожей.	1		Здоровье человека	
		Строевые команды. Игра «Что изменилось?». Правила ТБ по гимнастике.	1			
30		Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Перебежка в строю».	1	Выполнение строевых команд		
31		Перекаты и группировка с опорой руками за головой. Игра «Иголка и нитка».	1			
32		2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Игра «Тройка»	1			
33		2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Игра «Тройка»	1			
34		Упражнения в висе и упоре стоя и лёжа. Игра «Раки».	1			
35		Упражнения в висе и упоре стоя и лёжа. Игра «Раки».	1			
36		Укрепление здоровья средствами закаливания.	1		Укрепление здоровья	
37		Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Становись - разойдись».	1	Техника выполнения упражнения		
38		Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Рыбки».	1			
39		Лазание по канату. Игра «У медведя во бору».	1			
40		Лазание по канату. Игра «У медведя во бору».	1			
41		Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1			
42		Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1	Гимнастический конь		
43		Упражнения на развитие гибкости. Игра «Змейка».	1			

44	Упражнения на бревне и скамейке. Игра «Раки».	1			
	<b>Подвижные игры</b>	<b>3 ч</b>			
45	Упражнения на бревне и скамейке. Игра «Тройка».	1			
46	Эстафета с лазаньем и перелезанием. Игра «Альпинисты».	1			
47	Эстафета с лазаньем и перелезанием. Игра «Альпинисты».	1	Бег на короткой дистанции		
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>17 ч</b>			
48	Игры с элементами акробатики: Пройди бесшумно», «Бой петухов».	1			
49	Физкультминутки, их значение в условиях деятельности.	1			
50	Измерение роста, массы тела. Приёмы измерения пульса.	1			
51	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Правила ТБ	1			
52	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1			
53	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1			
54	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	Кросс 1000 м		
55	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1			
56	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1			
57	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1			
58	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1			
59	Игры на закрепление и совершенствование навыков метаний.	1			
60	Игры на закрепление и совершенствование навыков метаний.	1			
61	Игры на закрепление и совершенствование навыков метаний.	1			
62	Игры на закрепление и совершенствование навыков метаний.	1	Метание на дальность		

				ь		
63		Игры на закрепление и совершенствование элементов ОРУ.	1			
64		Игры на закрепление и совершенствование элементов ОРУ.	1			
		<b>Гимнастика</b>	<b>2 ч</b>			
65		Игры на закрепление и совершенствование элементов ОРУ.	1		Развитие гимнастики в Челябинской области	
66		Игры на закрепление и совершенствование элементов ОРУ.	1			
		<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>17 ч</b>			
67		Игры на овладение элементами баскетбола.	1			
68		Игры на овладение элементами баскетбола.	1			
69		Игры на овладение элементами баскетбола.	1			
70		Игры на овладение элементами баскетбола.	1	Выполнение упражнений баскетбольным мячом		
71		Игры на овладение элементами волейбола.	1			
72		Игры на овладение элементами волейбола.	1			
73		Игры на овладение элементами волейбола.	1	Выполнение упражнений с волейбольным мячом		
74		Игры на овладение элементами волейбола.	1			
75		Игры на овладение элементами футбола.	1			
76		Игры на овладение элементами футбола.	1			
77		Игры на овладение элементами футбола.	1			
78		Игры на овладение элементами футбола.	1			
79		Игры на овладение элементами гандбола.	1			
80		Игры на овладение элементами	1			

		гандбола.				
81		Игры на овладение элементами гандбола.	1			
82		Органы дыхания, их роль во время движений человека.	1		Здоровье и физическое развитие человека	
83		Работа органов пищеварения.	1		Внутренние органы человека	
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>12 ч</b>			
84		Равномерный, медленный бег до 3-4 мин. Правила техники безопасности по кроссу.	1	Бег на короткой дистанции		
85		Равномерный, медленный бег до 4-5 мин. Игра «Космонавты».	1			
86		Равномерный, медленный бег до 5-6 мин. Игра «Космонавты».	1			
87		Равномерный, медленный бег до 6-7 мин. Игра «Волк во рву».	1			
88		Равномерный, медленный бег до 7-8 мин. Игра «Волк во рву».	1			
89		Бег до 1000 м. Игра «Перебежка с выручкой».	1	Кросс 1000 м		
90		Бег по слабопересечённой местности. Игра «Перебежка с выручкой».	1			
91		Бег по слабопересечённой местности. Игра «Лисы и куры».	1			
92		Бег по слабопересечённой местности. Игра «Горелки».	1			
93		Кросс 1000 м. Игра «Горелки».	1			
94		Метание малого мяча в вертикальную цель. Правила техники безопасности по л,а	1			
95		Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Точно в мишень».	1	Метание мяча в горизонтальную цель		
		<b>Подвижные игры</b>	<b>8 ч</b>			
96		Прыжок в высоту. Игра «Быстро по местам».	1			
97		Прыжок в высоту. Игра «Смена сторон».	1	Прыжок в высоту		
98		Броски набивного мяча. Игра «Салки на болоте».	1			
99		Прыжок в длину с разбега. Игра «Салки на болоте».	1			
100		Бег 3x10 м. Игра «Кто быстрее».	1	Бег 3x10м		

101		Бег на результат 30 м. Игра «Белые медведи».	1	Бег 30 м		
102		Бег на результат 60 м. Игра «Белые медведи».	1	Бег 60 м		
103		Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета». Игра «Вызов номеров».	1	Эстафета		

#### 4 КЛАСС

№	Дата	Тема урока	Количество часов	Форма текущего контроля	НРЭО	Примечание Д/З при необ Ходимости
		<i>Легкая атлетика</i>	<i>12</i>			
1		Что такое физическая культура, её роль и значение.	1		Значение физической культуры в Челябинской области	
2		Разные виды ходьбы и бега. Правила ТБ по лёгкой атлетике.	1			
3		Разные виды ходьбы и бега. Игра «Невод».	1			
4		Бег на результат 30 м. Броски набивного мяча. Игра «Кот и мыши».	1	Бег на 30 м		
5		Бег с ускорением от 40 до 60 м. Прыжок в длину с места. Игра «Невод».	1	Бег с ускорением		
6		Бег на результат 60 м. Броски набивного мяча. Игра «Космонавты».	1	Бег на 60 м		
7		Бег 3x10 м. Прыжок в длину с разбега. Игра «Удочка».	1	Бег на 3x10 м		
8		Работа сердечно – сосудистой системы. Укрепление сердца.	1		Значение здоровья человека	
9		Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Волк во рву».	1	Метание малого мяча в вертикальную цель		
10		Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Точно в мишень».	1			
11		Метание малого мяча на дальность. Игра «Охотники и утки».	1	Метание мяча на дальность		
12		Метание малого мяча на дальность. Игра «Охотники и утки».	1			
		<i>Подвижные игры</i>	<i>10</i>			
13		Метание малого мяча на заданное	1			

		расстояние. Игра «Третий лишний».			
14		Равномерный бег до 4-5 мин. Игра «Заяц без логова».	1		
15		Равномерный, медленный бег до 5-6 мин. Игра «Караси и щука».	1		
16		Равномерный, медленный бег до 6-7 мин. Игра «Заяц без логова».	1		
17		Равномерный, медленный бег до 7-8 мин. Игра «Караси и щука».	1		
18		Равномерный, медленный бег до 8-9 мин. Игра «Наступление».	1		
19		Бег до 1000 м. Игра «Наступление».	1	Кросс 1000 м	
20		Пища и питательные вещества. Правильное усвоение пищи.	1		Значение здоровья человека
21		Бег по слабопересечённой местности. Игра «День и ночь».	1		
22		Бег по слабопересечённой местности. Игра «Караси и щука».	1		
		<b>Единоборства</b>	<b>5</b>		
23		Бег по слабопересечённой местности. Игра «День и ночь».	1		
24		Бег по слабопересечённой местности. Игра «Караси и щука».	1		
25		Кросс 1000 м. Игра «Охотники и зайцы».	1	Кросс 1000м	
26		История возникновения зимних Олимпийских игр.	1		История Зимних Олимпийских игр
27		Современное Олимпийское движение.	1		Олимпийские игры
		<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>		
28		Строевые команды. Игра «Не ошибись!».	1		
29		Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Перебежка в строю».	1	Выполнение строевых команд	
30		Кувырок вперёд, назад. Игра «Иголка и нитка».	1		
31		Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Игра «Совушка».	1		
32		Мост с помощью и самостоятельно. Игра «Точный поворот».	1		
33		Мост с помощью и самостоятельно. Игра «Раки».	1		
34		Упражнения в висячем положении и упоре стоя и лёжа. Игра «Раки».	1		
35		Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями.	1		
36		Упражнения в висячем положении и упоре стоя и лёжа. Игра «Раки».	1		

37		Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Три движения».	1	Выполнение упражнений на гимнастической стене		
38		Лазание по канату. Игра «Лисы и куры».	1			
39		Лазание по канату. Игра «Лисы и куры».	1			
40		Опорный прыжок на горку матов. Игра «Быстро по местам».	1			
41		Опорный прыжок на горку матов. Игра «Быстро по местам».	1			
42		Упражнения на развитие гибкости. Игра «Змейка».	1			
43		Упражнения на бревне и скамейке. Игра «Раки».	1			
44		Упражнения на бревне и скамейке. Игра «Тройка».	1			
		<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>3</b>			
45		Эстафета с лазаньем и перелезанием. Игра «Альпинисты».	1			
46		Эстафета с лазаньем и перелезанием. Игра «Альпинисты».	1	эстафета		
47		Головной и спинной мозг человека. Центральная нервная система.	1		Здоровье человека	
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>17</b>			
48		Роль работы мозга и ЦНС в физкультурной и спортивной деятельности.	1		ЦНС человека	
49		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Правила ТБ по п.и.	1			
50		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1			
51		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1			
52		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1			
53		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1	Прыжок в длину с места		
54		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1			
55		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1	Прыжки в длину с разбега		
56		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1			
57		Игры на закрепление и совершенствование навыков метаний.	1			

58	Игры на закрепление и совершенствование навыков метаний.	1	Метание мяча на дальность		
59	Игры на закрепление и совершенствование навыков метаний.	1			
60	Игры на закрепление и совершенствование навыков метаний.	1	Метание мяча на точность		
61	Игры на закрепление и совершенствование элементов ОРУ.	1			
62	Игры на закрепление и совершенствование элементов ОРУ.	1			
63	Игры на закрепление и совершенствование элементов ОРУ.	1			
64	Игры на закрепление и совершенствование элементов ОРУ.	1			
	<b>Гимнастика</b>	<b>2</b>			
65	Игры на овладение элементами баскетбола.	1			
66	Игры на овладение элементами баскетбола.	1			
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>17</b>			
67	Игры на овладение элементами баскетбола.	1			
68	Игры на овладение элементами баскетбола.	1	Выполнение приемов баскетбольным мячом		
69	Игры на овладение элементами волейбола.	1			
70	Игры на овладение элементами волейбола.	1			
71	Игры на овладение элементами волейбола.	1	Выполнение приемов волейбольным мячом		
72	Игры на овладение элементами волейбола.	1			
73	Игры на овладение элементами футбола.	1			
74	Игры на овладение элементами футбола.	1			
75	Игры на овладение элементами футбола.	1			
76	Игры на овладение элементами футбола.	1			
77	Игры на овладение элементами гандбола.	1			
78	Игры на овладение элементами гандбола.	1			
79	Игры на овладение элементами	1			



		гандбола.				
80		Тестирование физических способностей.	1	Тест на выявление физических способностей		
81		Травмы. Первая помощь при травмах.	1		Первая медицинская Помощь	
82		Равномерный, медленный бег до 4-5 мин. Правила техники безопасности по кроссу	1			
83		Равномерный, медленный бег до 5-6 мин. Игра «Космонавты».	1			
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>			
84		Равномерный, медленный бег до 7-8 мин. Игра «День и ночь».	1			
85		Равномерный, медленный бег до 9-10 мин. Игра «День и ночь».	1			
86		Равномерный, медленный бег до 9-10 мин. Игра «Салки на марше».	1			
87		Бег до 1000 м. Игра «Салки на марше».	1	Кросс 1000м		
88		Бег по слабопересечённой местности. Игра «Лисы и куры».	1			
89		Бег по слабопересечённой местности. Игра «Лисы и куры».	1			
90		Бег по слабопересечённой местности. Игра «Горелки».	1			
91		Кросс 1000 м. Игра «Горелки».	1	Кросс 1000 м		
92		Метание малого мяча в вертикальную цель. Правила техники безопасности по л,а	1			
93		Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Точно в мишень».	1			
94		Прыжок в высоту.	1	Прыжок в высоту		
95		Игра «Быстро по местам».	1			
		<b>Подвижные игры</b>	<b>7</b>			
96		Прыжок в высоту. Игра «Прыжок за прыжком».	1			
97		Броски набивного мяча Игра «Салки на болоте».	1			
98		Прыжок в длину с разбега. Игра «Салки на болоте».	1	Прыжок в длину с разбега		
99		Бег 3x10 м. Игра «Кто быстрее».	1			
100		Бег на результат 30 м. Игра «Гуси-лебеди».	1	Бег на 30 м		
101		Бег на результат 60 м. Игра «Гуси-лебеди».	1	Бег на 60 м		
102		Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета». Игра «Вызов номеров».	1	Эстафета		

