

ФГОС
НАЧАЛЬНАЯ ИННОВАЦИОННАЯ ШКОЛА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к учебникам
В.Я. Барышникова, А.И. Белоусова
«Физическая культура»

для 1—4 классов
общеобразовательных организаций

Под общей редакцией доктора педагогических наук,
профессора МПГУ М.Я. Виленского

Автор-составитель
Т.В. Андрюхина

*Соответствует
Федеральному государственному
образовательному стандарту*

Москва
«Русское слово»
2020

УДК 372.016:796*01/04 (073)

ББК 74.267.5

P13

P13 **Рабочая** программа к учебникам В.Я. Барышникова, А.И. Белоусова «Физическая культура» для 1—4 классов общеобразовательных организаций / авт.-сост. Т.В. Андрюхина. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2020. — 144 с. — (ФГОС. Начальная инновационная школа).

ISBN 978-5-533-01189-1

Рабочая программа к учебникам В.Я. Барышникова, А.И. Белоусова «Физическая культура» для 1—4 классов общеобразовательных организаций разработана с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной основной образовательной программы начального общего образования и Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура».

Издание адресовано преподавателям физической культуры общеобразовательных организаций.

УДК 372.016:796*01/04 (073)

ББК 74.267.5

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика рабочей программы

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования¹, Примерной основной образовательной программы начального общего образования², Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы³, и ориентирована на использование учебников В.Я. Барышникова, А.И. Белоусова «Физическая культура» для 1—4 классов общеобразовательных организаций (М.: ООО «Русское слово — учебник»), которые являются частью учебно-методического комплекса «Физическая культура» и входят в систему учебников «Начальная инновационная школа».

Данное пособие выполняет две основные функции:

- *информационно-методическую* — знакомит с целями, содержанием, общей стратегией обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;
- *организационно-планирующую* — предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала и определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов.

Общие цели преподавания физической культуры на ступени начального общего образования

Ведущими **целями** обучения физической культуре в начальной школе являются:

- физическое развитие школьников, формирование у них первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- сохранение и укрепление здоровья школьников, формирование у них потребности в физическом совершенствовании, здоровом и безопасном образе жизни;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и интеллектуальному развитию, развитию творческой самостоятельности обучающихся.

Достижение указанных целей обеспечивается реализацией следующих **задач**:

- формирование общих представлений о физической культуре, её истории и современном развитии;
- формирование общих представлений о значении физической культуры в жизни человека и укреплении его здоровья, в физическом развитии и формировании здорового образа жизни;
- формирование базовых представлений о единстве физического, интеллектуального, психического, нравственного и социального здоровья личности как основы гармоничного развития человека;
- развитие основных физических качеств и способностей;
- формирование культуры движений;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей и корригирующей направленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- развитие навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Программа учебного предмета «Физическая культура» направлена на реализацию **педагогических принципов**.

¹ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года.

² Примерная основная образовательная программа начального общего образования от 8 апреля 2015 года.

³ Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, от 24 декабря 2018 года.

1. Принципа научности, предъявляющего требования к содержанию учебного материала и отражающего современный уровень развития науки с использованием современной терминологии и педагогических технологий, соответствующих как возрасту обучающихся, так и условиям осуществления учебно-воспитательного процесса.

2. Принципа сознательности и активности, предполагающего осознанное отношение школьников к предстоящей деятельности, её целям и результатам; активизацию волевых и физических усилий обучающихся для решения задач практической деятельности, формирование у них навыков самоанализа и планирования своих действий.

3. Принципа систематичности и последовательности, который обеспечивается механизмом преемственности между целями, содержанием отдельных звеньев программы, содержанием образовательно-развивающей практики на каждом этапе, технологиями формирования физической культуры в системе общего образования обучающихся.

4. Принципа доступности и индивидуализации, дифференцирующего содержание образования, средства и формы организации процесса обучения в зависимости от возрастных, физических и интеллектуальных возможностей школьников, направленности физкультурных и спортивных интересов детей, вида учебного учреждения и материально-технической оснащённости учебного процесса, региональных климатических условий.

5. Принципа прочности и прогрессирования, направленного на перевод содержания образования по физической культуре в элементы личного опыта обучающихся с последующей реализацией полученных теоретических знаний и практических умений в планировании и осуществлении двигательной деятельности в течение всей жизни.

6. Принципа положительного эмоционального фона обучения, способствующего формированию у обучающихся позитивного отношения к окружающей действительности, развитию интереса к движению и двигательным действиям, физической культуре и спорту.

7. Принципа творческой направленности, ориентирующего педагогический процесс на формирование у детей потребности в продуктивной деятельности и создание на основе приобретённого двигательного и витагенного опыта субъективно или объективно нового продукта в виде новых движений и двигательных ситуаций, комплексов упражнений, игровых сюжетов и пр.

Общая характеристика предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание основ нравственного самосознания, патриотизма и гражданской солидарности обучающихся, развитие у них личностных компетенций, способствующих успешной социальной адаптации и самореализации в учебной, творческой, спортивной и общественной деятельности, формирование у школьников навыка организации здорового образа жизни на основе ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих и умелого использования компонентов физической культуры.

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» ориентировано на обеспечение физического и психологического благополучия, охрану и укрепление здоровья обучающихся, деятельностный характер обучения и развития личности ребёнка, формирование у школьников сознательного волевого контроля за двигательной деятельностью; активное участие родителей обучающихся и педагогов в физическом воспитании детей, создании условий, способствующих формированию физически развитой, социально и психологически здоровой личности.

Изучение курса подразумевает сочетание теоретического материала с практической деятельностью.

Учебный предмет «Физическая культура» структурируется по разделам: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование» и «Общеразвивающие упражнения». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» включает теоретические положения о физической культуре как средстве сохранения и укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека, элементе общего развития и общей культуры человека; материал по истории физической культуры и спорта, о видах движений и двигательном режиме, о физических упражнениях и технике их выполнения.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» содержит сведения о составлении режима дня, об организации самостоятельных занятий (утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, подвижных игр, закаливающих процедур и т.д.), о наблюдении за физическим развитием и физической подготовленностью.

Раздел «Физическое совершенствование» представляет собой материал по совокупности двигательных действий, составляющих основу типовой техники различных видов спорта и физической культуры, включая подвижные и спортивные игры. Также в раздел включены комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, профилактики нарушения осанки и её коррекции, развития физических качеств; дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз.

Раздел «Общеразвивающие упражнения» содержит физические упражнения на развитие гибкости, координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей, на формирование правильной осанки, которые сгруппированы по основным видам спорта и представлены тематическими блоками: гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, плавание.

В зависимости от условий и ресурсов образовательной организации возможна корректировка распределения учебного времени, содержательного наполнения и последовательности тематических блоков программы.

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

Место предмета в учебном плане

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе (1—4 классы) отводится 3 часа в неделю. Исходя из этого, на изучение данного предмета отводится 99 часов в 1 классе и по 102 часа во 2, 3 и 4 классах.

Программа предусматривает выделение определённого объёма учебного времени для того, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программе учебный материал. При этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок обучающихся, не нарушая логику распределения программного содержания, следовать требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности

В педагогической практике универсальным инструментом являются учебники. Их использование позволяет учителю внедрять идеи развивающего обучения, обеспечивать интеллектуальное и нравственное развитие обучающихся.

В завершённую линию для начальной школы входят учебники:

- **Физическая культура:** учебник для 1—2 классов общеобразовательных организаций / В.Я. Барышников, А.И. Белоусов. М.: ООО «Русское слово — учебник», 2019.
- **Физическая культура:** учебник для 3—4 классов общеобразовательных организаций / В.Я. Барышников, А.И. Белоусов. М.: ООО «Русское слово — учебник», 2019.

При создании учебников по физической культуре для начальной школы авторы старались учесть достижения традиционного преподавания предмета и современные требования и тенденции в образовании.

Учебники помогают получить необходимые знания в вопросах оценки физического развития, выбора оптимальной нагрузки, основных средств и методов тренировки, принципов правильного питания и важнейших процессов жизнедеятельности организма.

В конце каждой темы помещены вопросы и задания, направленные на развитие познавательной активности и критического мышления.

Содержание учебников соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В соответствии с требованиями Министерства просвещения разработана электронная форма учебника, которая воспроизводится в специальной программной оболочке «Библиотека «Русского слова» для стационарных и мобильных компьютеров на операционных системах Windows и Android.

Электронная форма учебника является полным содержательным аналогом печатной версии, дополненным различными медиаобъектами, в том числе интерактивными, и функционалом, делающим работу с электронным учебником комфортной.

Медиаобъекты, входящие в состав электронной версии учебника, могут быть условно разделены на информационные, тренировочные и контрольные. Ссылки на медиаобъекты представлены в учебнике в виде активных плашек, содержащих название объекта и пиктограмму, обозначающую его тип. Таким образом, обучающиеся могут заранее узнать о том, что скрывается за той или иной ссылкой.

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Рекомендации по материально-техническому обеспечению образовательного процесса разработаны на основе требований ФГОС к условиям реализации основных образовательных программ. В соответствии с этими требованиями оснащение образовательного процесса должно обеспечивать возможность:

- достижения планируемых результатов освоения образовательной программы по физической культуре;
- удовлетворения познавательных интересов, самореализации обучающихся через организацию урочной и внеурочной деятельности;
- овладения обучающимися ключевыми компетенциями, составляющими основу здорового образа жизни и физического совершенствования.

Предложенный перечень средств обучения основывается на материалах для обеспечения учебного процесса по физической культуре в начальной школе.

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

Б — библиотечный комплект;

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

К — полный комплект (на каждого обучающегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования	Д	Входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета физической культуры (спортивного зала)
1.2	Примерная основная образовательная программа начального общего образования	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	К	Учебники должны быть включены в Федеральный перечень учебников
1.5	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты тематических заданий, дидактических карточек
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту и олимпийскому движению	Д	
1.7	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия, журнал «Физическая культура в школе»

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
2	<i>Демонстрационные печатные пособия</i>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корректирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	<i>Экранно-звуковые пособия</i>		
3.1	Видеоматериалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и праздников
4	<i>Технические средства обучения</i>		
4.1	Телевизор	Д	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков DVD, MP3, USB-накопителей
4.3	Радиомикрофон	Д	
4.4	Мегафон	Д	
4.5	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, аудио- и видео-входы-выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащение акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.6	Сканер	Д	
4.7	Принтер лазерный	Д	
4.8	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательной организации
4.9	Цифровая видеокамера	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательной организации
4.10	Цифровая фотокамера	Д	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
4.11	Мультимедиапроектор	Д	
4.12	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальный размер 1,25 × 1,25
5	<i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i>		
<i>Гимнастика</i>			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Перекладина гимнастическая	Г	
5.4	Козёл гимнастический	Г	
5.5	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
5.6	Акробатическая дорожка	Г	
5.7	Станок хореографический	Г	
5.8	Маты гимнастические	Г	
5.9	Коврик гимнастический	К	
5.10	Скакалка детская	К	
5.11	Мяч набивной (1 кг)	Г	
5.12	Мяч малый (теннисный)	К	
5.13	Мяч малый (мягкий)	К	
5.14	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.15	Палка гимнастическая	К	
5.16	Обруч пластиковый детский	К	
5.17	Коврики массажные	Г	
5.18	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
5.19	Сетка для переноса малых мячей	Д	
5.20	Пылесос	Д	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
<i>Лёгкая атлетика</i>			
5.21	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.22	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.23	Секундомер	Д	
5.24	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.25	Измеритель установки планки для прыжков в высоту	Д	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
5.26	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.27	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.28	Номера нагрудные	Г	
5.29	Маты поролоновые	Г	
5.30	Флажки стартовые	Г	
5.31	Лента финишная	Д	
<i>Спортивные игры</i>			
5.32	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.33	Щиты навесные баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	
5.34	Мячи баскетбольные	Г	
5.35	Сетка для переноса и хранения баскетбольных мячей	Д	
5.36	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.37	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.38	Сетка волейбольная	Д	
5.39	Мячи волейбольные	Г	
5.40	Сетка для переноса и хранения волейбольных мячей	Д	
5.41	Табло перекидное	Д	
5.42	Ворота для мини-футбола	Д	
5.43	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.44	Мячи футбольные	Г	
5.45	Номера нагрудные	Г	
5.46	Кегли	Г	
5.47	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<i>Туризм</i>			
5.48	Рюкзаки туристские	Г	
5.49	Комплект туристский бивуачный	Д	
5.50	Сигнальные флажки	Г	
5.51	Палатки туристские		
<i>Измерительные приборы</i>			
5.52	Шагомер электронный	Г	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
5.53	Тонometr автоматический	Д	
5.54	Весы медицинские с ростомером	Д	
5.55	Пульсометр	Г	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
5.56	Аптечка медицинская	Д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
5.57	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, в которых имеются шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики; с душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек, в которых имеются шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики; с душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перерывов)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетические дорожки	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Сектор для метания малого мяча	Д	
7.5	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.6	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.7	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.8	Гимнастический городок	Д	
7.9	Полоса препятствий	Д	
7.10	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами

Планируемые результаты освоения программы по курсу «Физическая культура» (1–4 классы)¹

Планируемые результаты обучения напрямую соотносятся с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и распределяются на три группы: предметные, метапредметные и личностные.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

— ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

— раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

— ориентироваться в понятии «физическая подготовленность»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

— характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

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

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

— измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

— выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

— выполнять организующие строевые команды и приёмы;

— выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

— выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

— выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

— выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

— характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

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

— целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

— выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

— сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

¹ Использованы материалы из Примерной основной образовательной программы начального общего образования от 8 апреля 2015 года.

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах и коньках (для снежных регионов России);
- использовать туристические навыки в повседневной жизни;
- использовать физические упражнения в игровой деятельности и повседневной жизни.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, распределять нагрузку и отдых в процессе её решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, одноклассников, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения, учитывая характер сделанных ошибок; использовать предложения для достижения нового, более совершенного результата;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений, устанавливать аналогии;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнёра;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- начальные представления о моральных нормах и правилах поведения, в том числе в процессе игровой, учебной и спортивной деятельности;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

- самооценка на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности;
- ориентация в содержании и составляющих здорового образа жизни;
- начальные представления о наиболее значимых страницах истории физической культуры и спорта, спортивных традициях народов, национальных героях и выдающихся спортсменах России, своего края, своего народа;
- ценностное отношение к традициям и культуре своего народа, в том числе к физической культуре и спорту;
- интерес к важнейшим спортивным событиям в жизни России, субъекта Российской Федерации, своего края (населённого пункта);
- стремление активно участвовать в трудовых, творческих и спортивных мероприятиях класса, школы, семьи, края (населённого пункта);
- умение выполнять жизненно важные двигательные действия различными способами и в разных условиях;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах взаимоуважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающейся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Тема	Содержание			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Раздел 1. «Знания о физической культуре»				
Физическая культура				
Движение — основа жизни и здоровья человека	Жизненно важные движения человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Учебник: § 1, 2 (материал для 1 класса)	Отличие физических упражнений от повседневных движений. Учебник: § 1 (материал для 2 класса)	Строение человека (внешнее и внутреннее). Функции и взаимодействие основных систем организма человека. Работа скелетных мышц, системы дыхания, системы кровообращения, зрительного и слухового анализаторов при выполнении физических упражнений. Учебник: § 4 (материал для 3 класса)	Роль биологических и психических процессов в осуществлении двигательных актов
Понятие о физической культуре	Физическая культура человека	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Учебник: § 1 (материал для 2 класса)	Углублённое рассмотрение понятия «физическая культура». Физическая культура и нравственные и общественные нормы и правила поведения. Роль физической культуры в развитии внимания, памяти и мышления. Учебник: § 2, 7 (материал для 3 класса)	Основные понятия физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура для всех. Учебник: § 1, 6, 12, 14 (материал для 4 класса)
Из истории физической культуры				
История развития физической культуры и спорта	Истоки физической культуры и спорта. Значение физической культуры в истории. Связь физических упражнений с хозяйственной деятельностью человека	Физические упражнения и игры у древних народов. Физическое воспитание детей в Древней Греции, Древнем Риме. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Русские богатыри. Учебник: § 3 (материал для 2 класса)	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр, легенды и мифы об Олимпийских играх в Древней Греции. Пьер де Кубертен — основатель современных Олимпийских игр. Олимпийская символика. Учебник: § 1 (материал для 3 класса)	Физическая культура и спорт в России до 1917 года. Отечественная физическая культура в XX веке, в XXI веке. Олимпийские чемпионы СССР и России. Физическая культура и спорт своего региона. Современные подходы к физическому воспитанию детей.

Тема	Содержание			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
				Учебник: § 6 (материал для 4 класса)
Физические упражнения				
Физическая подготовленность и физическая нагрузка. Основные физические качества человека Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств	<p>Основные физические качества человека: сила, выносливость, гибкость, быстрота, равновесие.</p> <p>Учебник: § 9, 10 (материал для 1 класса)</p> <p>Влияние физических упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Учебник: § 9, 10 (материал для 1 класса)</p>	<p>Основные физические качества человека: сила, выносливость, гибкость, быстрота, равновесие.</p> <p>Учебник: § 2 (материал для 2 класса)</p> <p>Упражнения на развитие основных физических качеств человека.</p> <p>Учебник: § 2, 5, 6, приложение (материал для 2 класса)</p>	<p>Физическая нагрузка. Влияние физической нагрузки на работу сердца и дыхательной системы человека.</p> <p>Учебник: § 5 (материал для 3 класса)</p> <p>Упражнения на развитие основных мышц туловища. Графическая запись физических упражнений.</p> <p>Учебник: § 3, 4 (материал для 3 класса)</p>	<p>Распределение физической нагрузки во время занятий физической культурой.</p> <p>Учебник: § 3 (материал для 4 класса)</p> <p>Общая характеристика физического упражнения: направленность (общеразвивающее, специальное), режим работы мышц (статический, динамический)</p>
Раздел 2. «Способы физкультурной деятельности»				
Самостоятельные занятия				
Основы охраны здоровья. Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика травматизма. Профилактика утомления	<p>Польза солнца, свежего воздуха и воды для здоровья человека.</p> <p>Правила личной гигиены. Режим дня.</p> <p>Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями: правила организации мест занятий, подбора одежды, обуви и инвентаря, техники безопасности.</p> <p>Координация движений, упражнения на развитие координации движений.</p> <p>Физкультминутки и их значение для организма человека, правила выполнения физкультминуток.</p>	<p>Влияние условий окружающей среды на здоровье человека. Виды закаливания водой.</p> <p>Физкультминутки и физкультпаузы, правила их составления.</p> <p>Учебник: § 4 (материал для 2 класса)</p>	<p>Правила составления утренней зарядки. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.</p> <p>Гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика. Правила составления и проведения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p> <p>Фитбол-гимнастика. Упражнения на развитие устойчивости к укачиванию.</p> <p>Группировки при падении.</p> <p>Упражнения на развитие произвольного внимания.</p>	<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Упражнения на развитие мышц туловища.</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики нарушения осанки и её коррекции.</p> <p>Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.</p> <p>Правильное питание. Правила организации труда и досуга.</p> <p>Правила оказания первой помощи при ушибах, вывихах, переломах, ранениях, ожогах, обморожениях, сотрясении мозга.</p> <p>Учебник: § 2, 3, 5, 12, 13 (материал для 4 класса)</p>

Тема	Содержание			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	Учебник: § 3, 4, 5, 6, 11 (материал для 1 класса)		Закаливание водой, солнечным светом, воздухом. Принципы и правила закаливания организма. Польза бани для организма человека. Оздоровительная ходьба. Учебник: § 5, 6, 7, 8, 10 (материал для 3 класса)	
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью				
Измерение показателей физического развития и физической подготовленности	Выявление уровня сформированности правильной осанки и развития физических качеств	Измерение длины и массы тела, частоты сердечных сокращений. Определение уровня развития физических качеств. Ведение дневника наблюдений за показателями физического развития и физической подготовленности. Учебник: § 10 (материал для 2 класса)	Контроль за физической нагрузкой по показателям физического состояния. Ведение дневника наблюдений за показателями физического развития и физической подготовленности. Учебник: § 14 (материал для 3 класса)	Ведение дневника наблюдений за показателями физического развития и физической подготовленности. Учебник: § 13 (материал для 4 класса)
Самостоятельные игры и развлечения				
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Правила организации и проведения подвижных игр. Учебник: § 8, 12 (материал для 1 класса)	Игры с использованием спортивного инвентаря. Учебник: § 11 (материал для 2 класса)	Правила катания на велосипеде, роликовых коньках и скейтборде. Подвижные игры. Учебник: § 15 (материал для 3 класса)	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Учебник: § 8 (материал для 4 класса)
Раздел 3. «Физическое совершенствование»				
Физкультурно-оздоровительная деятельность				
Оздоровительные мероприятия	Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, профилактики нарушения осанки и её коррекции.	Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, профилактики нарушения осанки и её коррекции, раз-	Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, профилактики нарушения осанки и её коррекции, раз-	Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, профилактики нарушения осанки и её коррекции, раз-

Тема	Содержание			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	Учебник: § 2, 5 (материал для 1 класса)	вития физических качеств. Учебник: § 4, 5, 6 (материал для 2 класса)	вития физических качеств. Дыхательная гимнастика. Учебник: § 4, 5, 7 (материал для 3 класса)	вития физических качеств. Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Упражнения, повышающие устойчивость организма к перегрузкам. Учебник: § 2, 3 (материал для 4 класса)
Спортивно - оздоровительная деятельность				
<i>Лёгкая атлетика</i>				
Беговая подготовка	Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, с разным положением рук. Челночный бег, бег по кругу, змейкой. Высокий старт с последующим ускорением. Учебник: § 10 (материал для 1 класса)	Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, с разным положением рук. Бег до 5 минут в медленном темпе, челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением	Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, с разным положением рук. Челночный бег, медленный бег до 8 минут. Высокий старт с последующим ускорением. Легкоатлетический кросс. Учебник: § 10 (материал для 3 класса)	Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, с разным положением рук. Челночный бег, медленный бег до 10–12 минут. Высокий старт с последующим ускорением
Прыжковая подготовка	Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и двух ногах на месте, со сменой ног, с поворотами вправо и влево, с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и в высоту с места, запрыгивание на высоту и спрыгивание с высоты. Учебник: § 12 (материал для 1 класса)	Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и двух ногах на месте, с поворотами вправо и влево, с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину с места и в высоту с места и с разбега; запрыгивание на высоту и спрыгивание с высоты. Учебник: § 5 (материал для 2 класса)	Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и двух ногах на месте, с поворотами вправо и влево, с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и в высоту с места и с разбега; запрыгивание на высоту и спрыгивание с высоты, прыжки со скакалкой	Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и двух ногах на месте, с поворотами вправо и влево, с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и в высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на маты; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», в длину с разбега, согнув ноги; прыжки со скакалкой

Тема	Содержание			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Броски и метание мяча	Метание малого мяча на дальность, в горизонтальную цель	Подбрасывание и броски волейбольного мяча. Бросание большого мяча снизу из положения стоя и сверху из положения сидя. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Комплексы упражнений с большим и малым мячом. Учебник: § 1, 8 (материал для 2 класса)	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Комплексы упражнений с малым мячом
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>				
Организуемые команды и приёмы	Движение и передвижение строем. Строевые приёмы («Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»). Строевая стойка, строевой шаг, шаг на месте, переход с шага на месте на ходьбу. Построение в шеренгу. Построение в колонну. Учебник: § 7 (материал для 1 класса)	Строевые действия в шеренге и в колонне на месте. Перестроение из одной шеренги в две. Передвижение вдоль границ спортивного зала или площадки	Строевые действия в шеренге и в колонне на месте. Перестроение из одной шеренги в три, из шеренги уступами. Размыкание и смыкание. Передвижение вдоль границ спортивного зала или площадки. Учебник: § 9 (материал для 3 класса)	Строевые действия в шеренге в движении: построение, перестроение, размыкание и смыкание. Строевые действия в колонне в движении: повороты, передвижение (вдоль границ спортивного зала или площадки, по диагонали спортивного зала или площадки, противоположно налево) с различной дистанцией
Акробатические упражнения	Упоры (присев, лёжа, стоя, на коленях, согнувшись), седы (на пятках, с наклоном, углом), группировки (лёжа на спине, сидя), перекаты (из упора присев назад, назад из седа в группировке). Упражнения в группировке, кувырки вперёд и назад, гимнастический элемент	Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырок вперёд в группировке из положения упор присев, полупереворот из стойки на лопатках в стойку на коленях, «мостик» из положения лёжа, прыжок с опорой на руки в упор присев. Составление комплексов упражнений	Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад из упора присев до упора присев, кувырок назад из упора присев до упора на коленях с опорой на руки, перекаты боком, гимнастический элемент «мостик» из положения лёжа и стоя у гимнастической стенки. Составление	Гимнастические комбинации. Приёмы безопасного падения при выполнении акробатических упражнений. Учебник: § 7 (материал для 4 класса)

Тема	Содержание			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Снарядная гимнастика	«мостик» из положения лёжа Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы (лёжа, лёжа сзади), перемахи	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: вис на согнутых руках, стоя спереди, стоя сзади, завесом одной ногой, завесом двумя ногами. Смешанные висы и упоры на различных гимнастических снарядах	комплексов упражнений. Учебник: § 8 (материал для 3 класса) Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастическом бревне	Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации на снарядах. Опорный прыжок через гимнастического козла: с разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперёд. Учебник: § 7 (материал для 4 класса)
Гимнастические упражнения прикладного характера	Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, перепрыгивания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Ползание по-пластунски. Упражнения с предметами (мячами, скакалкой, гимнастической палкой и др.)	Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения с предметами (мячами, скакалкой, гимнастической палкой и др.). Учебник: § 1 (материал для 2 класса)	Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по канату в три приёма. Упражнения с предметами (мячами, скакалкой, гимнастической палкой и др.)	Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, метания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по канату в два и три приёма. Упражнения с предметами (мячами, скакалкой, гимнастической палкой и др.) Учебник: § 4 (материал для 4 класса)
<i>Лыжная и (или) конькобежная подготовка</i>				
Лыжная подготовка	Технические действия на лыжах. Организующие команды и приёмы по переноске лыж, передвижению в колонне	Ступающий и скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск в низкой стойке. Приёмы безопасного	Попеременный двухшажный ход. Классический ход, коньковый ход. Преодоление бугра, впадины.	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход и одновременный двухшажный ход.

Тема	Содержание			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Конькобежная подготовка	с лыжами. Ступающий и скользящий шаг, повороты переступанием. Приёмы безопасного падения при передвижении на лыжах. Учебник: § 11 (материал для 1 класса)	падения при передвижении на лыжах. Учебник: § 7 (материал для 2 класса)	Приёмы безопасного падения при передвижении на лыжах. Повороты «упором». Торможение «упором». Прохождение дистанции 1 км. Учебник: § 11 (материал для 3 класса)	Чередование шагов и ходов во время передвижения на лыжах. Поворот переступанием на месте и в движении, «плугом», «упором». Спуски в основной и низкой стойках, подъёмы «полуёлочкой», «лесенкой» и «ёлочкой», ступающим и скользящим шагом. Торможение палками, «плугом», боковым соскальзыванием. Упражнения на лыжах. Прохождение дистанции 1–2 км. Учебник: § 9 (материал для 4 класса)
	Стойка и равновесие на коньках. Технические приёмы передвижения на коньках, приёмы безопасного падения при передвижении на коньках	Отталкивание и скольжение. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую. Торможение «плугом», «полуплугом», буквой «Т». Прохождение дистанции 60 м. Учебник: § 7 (материал для 2 класса)	Повороты дугой, скрестным шагом. Торможение буквой «Т», «переступанием», боковым падением. Прохождение дистанций 60 м, 100 м	Прохождение дистанций 100 м, 200 м и 300 м
Плавание				
Технические действия в воде	Правила поведения на воде. Подводящие упражнения (вхождение в воду). Передвижение по дну бассейна. Упражнения на согласование работы рук и ног с дыханием. Погружение в воду, лежание на воде (на животе и спине),	Упражнения на погружение, всплывание, лежание. Проплывание отрезков на ногах, держась за доску. Учебник: § 9 (материал для 2 класса)	Способы (стили) плавания: кроль на груди, брасс, баттерфляй. Проплывание учебных дистанций произвольным стилем. Учебник: § 13 (материал для 3 класса)	Способы (стили) плавания: кроль на груди, кроль на спине. Упражнения на воде. Проплывание учебных дистанций произвольным стилем. Учебник: § 10 (материал для 4 класса)

Тема	Содержание			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	Проплывание отрезков на ногах, держась за доску. Учебник: § 13 (материал для 1 класса)			
<i>Туристическая подготовка</i>				
Подготовка и тактика туристического похода	Работа с компасом, движение по маршруту. Основы безопасного поведения во время прогулок	Пешие прогулки с элементами ориентирования на местности	Пешие прогулки с элементами ориентирования на местности	Сбор рюкзака, установка палатки, организация бивуака. Технические приёмы передвижения на местности и преодоления естественных препятствий. Ориентирование в лесу. Учебник: § 4, 11 (материал для 4 класса)
<i>Подвижные и спортивные игры</i>				
На материале гимнастики	Игровые задания с использованием строевых упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры: «Переправа по узким жердям», «Змейка», «Удержись на месте». Учебник: § 7 (материал для 1 класса)	Игровые задания с использованием строевых упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры: «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Не дай обручу упасть»	Игровые задания с использованием строевых упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры: «Передал — садись», «Через холодный ручей», «Гонки мячей по кругу», «Мяч ловцу». Учебник: § 9 (материал для 3 класса)	Игровые задания с использованием строевых упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры: «Пробеги под скакалкой», «Снайперы», «Альпинисты», «Тройка»
На материале лёгкой атлетики	Прыжки, бег, метания и броски. Игровые задания с использованием упражнений на координацию, выносливость и быстроту. Игры: «Голова и хвост», «Слепой медведь», «Кот и мыши». Учебник: § 8, 10, 12, 14 (материал для 1 класса)	Прыжки, бег, метания и броски. Игровые задания с использованием упражнений на координацию, выносливость и быстроту. Игры: «Угадай и догони», «Зайцы в огороде», «Повелитель лунки», «Коршун и наседка». Учебник: § 1, 5 (материал для 2 класса)	Прыжки, бег, метания и броски. Игровые задания с использованием упражнений на координацию, выносливость и быстроту. Игры: «Третий лишний», «Волк во рву», «Метание с плеча», «Круговые пятнашки». Учебник: § 12 (материал для 3 класса)	Прыжки, бег, метания и броски. Игровые задания с использованием упражнений на координацию, выносливость и быстроту. Игры: «Метание снизу», «Русская цепочка», «Кружиться вокруг колышка», «Не попади в болото». Учебник: § 6 (материал для 4 класса)

Тема	Содержание			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
На материале лыжной подготовки	Эстафеты на лыжах. Игровые задания с использованием упражнений на выносливость и координацию. Учебник: § 11 (материал для 1 класса)	Эстафеты на лыжах. Игровые задания с использованием упражнений на выносливость и координацию. Игры: «Самокат», «Быстрый лыжник», «Спуск вдвоём», «Штурм вершины». Учебник: § 7 (материал для 2 класса)	Эстафеты на лыжах. Игровые задания с использованием упражнений на выносливость и координацию. Игры: «Трудный путь», «Караван», «Скользи дальше», «Охотники и зайцы». Учебник: § 11 (материал для 3 класса)	Эстафеты на лыжах. Игровые задания с использованием упражнений на выносливость и координацию. Игры: «Спуск на лыжах вдвоём», «Подъём предмета при спуске», «Спуск двойками или тройками», «Кто дальше скатится с горки», «Ловкие повороты». Учебник: § 9 (материал для 4 класса)
На материале конькобежной подготовки	Эстафеты на коньках. Игровые задания с использованием упражнений на выносливость и координацию (долгое скольжение, скольжение «цаплей», «ласточкой», преследование по кругу). Игры: «Шаги-великаны», «Фонарики»	Эстафеты на коньках. Игровые задания с использованием упражнений на выносливость и координацию (долгое скольжение, скольжение «цаплей», «ласточкой», преследование по кругу). Игры: «Эстафета-слалом», «Салочки», «Сбор и расстановка шайб», «Мышеловка». Учебник: § 7 (материал для 2 класса)	Эстафеты на коньках. Игровые задания с использованием упражнений на выносливость и координацию (долгое скольжение, скольжение «цаплей», «ласточкой», преследование по кругу). Игры: «Скорей собери», «Найди себе пару»	Эстафеты на коньках. Игровые задания с использованием упражнений на выносливость и координацию (долгое скольжение, скольжение «цаплей», «ласточкой», преследование по кругу). Игры: «Преследование по кругу», «Карусель»
На материале плавания	Игры: «Караси и карпы», «Фонтан»	Игры: «Лягушата», «Водолазы». Учебник: § 9 (материал для 2 класса)	Игра «Гонка лодок»	Игра «Гонка мячей»
На материале спортивных игр. Спортивные игры	<i>Футбол</i> : удар по неподвижному мячу и подвижные игры на материале футбола. <i>Волейбол</i> : подбрасывание мяча вверх, стойки, передвижения. <i>Баскетбол</i> : специальные передвижения без мяча, стойки	<i>Футбол</i> : удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча, ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма стопы, ведение мяча по прямой, по дуге, «змейкой» между стойками; подвижные игры на материале футбола.	<i>Футбол</i> : остановка мяча, удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную и горизонтальную цели, ведение мяча по прямой, по дуге, «змейкой» между стойками, подвижные игры на материале футбола.	<i>Футбол</i> : остановка мяча, ведение мяча. Игры: «Преследование с мячом», «Точная передача». <i>Волейбол</i> : подача мяча, приём и передача мяча. Игра «Пионербол». <i>Баскетбол</i> : броски мяча двумя руками с места в корзину (снизу, от груди,

Тема	Содержание			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
		<p><i>Волейбол:</i> стойки, передвижения, подбрасывание мяча способом снизу, подбрасывание, броски мяча снизу и от головы двумя руками на заданную высоту и расстояние; подбрасывание, ловля и подача мяча; подводящие упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачам, подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча, стойки.</p> <p>Учебник: § 8 (материал для 2 класса)</p>	<p><i>Волейбол:</i> подача мяча, передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх, приём мяча снизу двумя руками, передача мяча в парах; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Игра «Пионербол».</p> <p><i>Баскетбол:</i> ведение мяча (правой и левой рукой) по прямой, по дуге, с остановками; передача и ловля мяча, подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Учебник: § 12 (материал для 3 класса)</p>	<p>из-за головы), ведение мяча.</p> <p>Игры «Поймай мяч», «Меткий стрелок», «10 передач».</p> <p>Учебник: § 8 (материал для 4 класса)</p>
Раздел 4. «Общеразвивающие упражнения»				
На материале гимнастики с основами акробатики				
Развитие гибкости	Физические упражнения на развитие гибкости	Физические упражнения на развитие гибкости	Физические упражнения на развитие гибкости	Физические упражнения на развитие гибкости
Развитие координации движений	Физические упражнения на развитие координации движений	Физические упражнения на развитие координации движений	Физические упражнения на развитие координации движений	Физические упражнения на развитие координации движений
Развитие силовых способностей	Физические упражнения на развитие силовых способностей	Физические упражнения на развитие силовых способностей	Физические упражнения на развитие силовых способностей	Физические упражнения на развитие силовых способностей
Формирование правильной осанки	Физические упражнения на формирование правильной осанки	Физические упражнения на формирование правильной осанки	Физические упражнения на формирование правильной осанки	Физические упражнения на формирование правильной осанки
На материале лёгкой атлетики				
Развитие координации движений	Физические упражнения на развитие координации движений	Физические упражнения на развитие координации движений	Физические упражнения на развитие координации движений	Физические упражнения на развитие координации движений
Развитие быстроты	Физические упражнения на развитие быстроты	Физические упражнения на развитие быстроты	Физические упражнения на развитие быстроты	Физические упражнения на развитие быстроты

Тема	Содержание			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Развитие выносливости	Физические упражнения на развитие выносливости	Физические упражнения на развитие выносливости	Физические упражнения на развитие выносливости	Физические упражнения на развитие выносливости
Развитие силовых способностей	Физические упражнения на развитие силовых способностей	Физические упражнения на развитие силовых способностей	Физические упражнения на развитие силовых способностей	Физические упражнения на развитие силовых способностей
На материале лыжной подготовки				
Развитие координации движений	Физические упражнения на развитие координации движений	Физические упражнения на развитие координации движений	Физические упражнения на развитие координации движений	Физические упражнения на развитие координации движений
Развитие выносливости	Физические упражнения на развитие выносливости	Физические упражнения на развитие выносливости	Физические упражнения на развитие выносливости	Физические упражнения на развитие выносливости
На материале плавания				
Развитие выносливости	Физические упражнения на развитие выносливости	Физические упражнения на развитие выносливости	Физические упражнения на развитие выносливости	Физические упражнения на развитие выносливости

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(1 КЛАСС — 99 ЧАСОВ, 2, 3 И 4 КЛАССЫ — ПО 102 ЧАСА)

Тема	Количество часов			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Раздел 1. «Знания о физической культуре»¹				
Физическая культура				
Из истории физической культуры	*	*	*	*
Физические упражнения				
Раздел 2. «Способы физкультурной деятельности»²				
Самостоятельные занятия				
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	*	*	*	*
Самостоятельные игры и развлечения				
Раздел 3. «Физическое совершенствование»				
Физкультурно-оздоровительная деятельность³	*	*	*	*
Спортивно-оздоровительная деятельность	99	102	102	102
Лёгкая атлетика	17	20	20	20
Гимнастика с основами акробатики	20	20	20	20
Лыжная и (или) конькобежная подготовка	20	20	20	20
Плавание	10	10	10	10
Туристическая подготовка	10	10	10	10
Подвижные и спортивные игры	22	22	22	22
Раздел 4. «Общеразвивающие упражнения»⁴				
На материале гимнастики с основами акробатики				
На материале лёгкой атлетики	*	*	*	*
На материале лыжной подготовки				
На материале плавания				

¹ Для тем данного раздела выделение отдельных часов не предусмотрено. Они находят отражение на каждом уроке на протяжении всего учебного года.

² То же самое.

³ В режиме учебного дня и учебной недели.

⁴ Для тем данного раздела выделение отдельных часов не предусмотрено. Они находят отражение на каждом уроке на протяжении всего учебного года.

**ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА
1 КЛАСС (99 ЧАСОВ)**

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
Раздел 1. «Знания о физической культуре»¹					
Физическая культура					
1–99	Движение — основа жизни и здоровья человека Понятие о физической культуре	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование представлений о жизненно важных движениях человека. Формирование представлений о ходьбе, беге, прыжках, лазанье, ползании, ходьбе на лыжах, плавании как жизненно важных способах передвижения человека Формирование общих представлений о физической культуре человека	Движение, ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание Физическая культура
Из истории физической культуры					
1–99	История развития физической культуры и спорта	*	Освоение новых знаний	Формирование представлений об истоках физической культуры и спорта, о значении физической культуры в истории, о связи физических упражнений с хозяйственной деятельностью человека	Физическая культура, физические упражнения

¹ Для тем данного раздела выделение отдельных часов не предусмотрено. Они находят отражение на каждом уроке на протяжении всего учебного года.

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
<p>Умение кратко характеризовать жизненно важные движения человека.</p> <p>Умение кратко характеризовать основные способы передвижения человека, выявлять между ними различия.</p> <p>Умение выявлять зависимость между двигательной активностью и состоянием здоровья человека</p> <p>Сформированность общих представлений о физической культуре человека</p>	<p>Регулятивные: умение принимать и сохранять учебные цели и задачи, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценку учителя, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение планировать и осуществлять наблюдения, выполнять необходимые измерения и фиксировать их результаты.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>	<p>Учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи. Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала.</p> <p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности</p>	
<p>Сформированность представлений об истоках физической культуры и спорта, о значении физической культуры в истории.</p> <p>Умение показывать связь физических упражнений с хозяйственной деятельностью человека</p>	<p>Регулятивные: умение принимать и сохранять учебные цели и задачи, анализировать и объективно оценивать свои действия, воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: владение навыками смыслового чтения текстов, постановки вопросов и построения рассуждений в соответствии с учебными задачами; способность осознанно конструировать речевые высказывания и тексты</p>	<p>Ценностное отношение к традициям и культуре своего народа, в том числе к физической культуре и спорту. Интерес к важнейшим спортивным событиям в жизни России, своего края (населённого пункта).</p> <p>Учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи. Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала</p>	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия

Физические упражнения

1–99	<p>Физическая подготовленность и физическая нагрузка. Основные физические качества человека</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств</p>	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	<p>Формирование представлений об основных физических качествах человека: силе, быстроте, выносливости, гибкости, равновесии</p> <p>Формирование представлений о влиянии физических упражнений на развитие физических качеств</p>	<p>Физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие</p> <p>Физическое упражнение, физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие</p>
------	---	---	--	--	--

Раздел 2. «Способы физической деятельности»¹

Самостоятельные занятия

1–99	<p>Основы охраны здоровья. Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика травматизма. Профилактика утомления</p>	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	<p>Формирование представлений о пользе солнца, свежего воздуха, воды для здоровья человека.</p> <p>Знакомство с правилами личной гигиены. Формирование представлений о режиме дня, рассмотрение примерного режима дня.</p> <p>Знакомство с правилами организации мест занятий, подбора одежды, обуви и инвентаря,</p>	Личная гигиена, закаливание водой, режим дня, спортивный инвентарь, зарядка, техника безопасности, физкультурминутка
------	--	---	--	---	--

¹ Для тем данного раздела выделение отдельных часов не предусмотрено. Они находят отражение на каждом уроке на протяжении всего учебного года.

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
	<p>в соответствии с учебными задачами.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>		
<p>Умение характеризовать основные физические качества человека: силу, быстроту, выносливость, гибкость, равновесие</p> <p>Умение характеризовать физические упражнения, показывать влияние физических упражнений на развитие физических качеств</p>	<p>Регулятивные: умение принимать и сохранять учебные цели и задачи, анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение планировать и осуществлять наблюдения, выполнять необходимые измерения и фиксировать их результаты.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>	<p>Учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи.</p> <p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности</p>	
<p>Умение составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Знание правил личной гигиены.</p> <p>Умение организовывать место для проведения занятий, подбирать инвентарь, определять состав спортивной одежды, подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий.</p>	<p>Регулятивные: умение принимать и сохранять учебные цели и задачи, планировать свои действия в соответствии с условиями реализации поставленной задачи, анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одно-</p>	<p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности.</p> <p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
				<p>техники безопасности. Разучивание упражнений на развитие координации движений. Разучивание физкультминуток, формирование представлений о значении физкультминуток для организма человека, знакомство с правилами выполнения физкультминуток</p>	
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью					
1–99	Измерение показателей физического развития и физической подготовленности	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Обучение измерению показателей сформированности осанки, развития физических качеств	Осанка, физические качества
Самостоятельные игры и развлечения					
1–99	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	*	Комбинированный	Знакомство с правилами организации и проведения подвижных игр. Разучивание подвижных игр	Подвижная игра, спортивная площадка, спортивный зал

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
Знание правил предупреждения травматизма. Овладение комплексами физических упражнений	классников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок. Познавательные: умение видеть разные способы решения поставленной задачи. Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения		
Умение измерять показатели сформированности осанки, развития физических качеств	Регулятивные: умение анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок. Познавательные: способность планировать и осуществлять наблюдения, выполнять необходимые измерения и фиксировать их результаты, в том числе с помощью инструментов ИКТ. Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения	Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности. Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья	
Умение организовывать и проводить подвижные игры	Регулятивные: умение планировать свои действия в соответствии с условиями реализации поставленной задачи, анализировать и объективно оценивать свои действия, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей;	Приобретение опыта взаимодействия со сверстниками, детьми других возрастов, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами. Способность к самооценке на основе критериев успеш-	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия

Раздел 3. «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность

В режиме учебно-го дня и учебной недели	Оздоровительные мероприятия	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Разучивание комплексов упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, профилактики нарушения осанки и её коррекции	Утренняя зарядка, физкультминутка, осанка
---	-----------------------------	---	--	---	---

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика

1–10 93–99	Беговая подготовка	17	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Разучивание беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, с разным положением рук. Обучение челночному бегу, бегу по кругу, змейкой, высокому старту с последующим ускорением	Беговые упражнения, бег, челночный бег, бег по кругу, бег змейкой, высокий старт
---------------	--------------------	----	--	---	--

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
	<p>способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение видеть разные способы решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>	ности учебной и спортивной деятельности	
Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	<p>Регулятивные: умение анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение сравнивать и анализировать информацию, делать выводы, давать определения понятиям</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>	<p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья.</p> <p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности</p>	
<p>Владение техникой бега различными способами. Умение выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Умение взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Умение проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Знание и соблюдение правил техники безопасности при</p>	<p>Регулятивные: умение принимать и сохранять учебные цели и задачи, планировать свои действия в соответствии с условиями реализации поставленной задачи, анализировать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность совершенствовать результат с учётом оце-</p>	<p>Стремление активно участвовать в трудовых, творческих и спортивных мероприятиях класса, школы, семьи, своего края (населённого пункта).</p> <p>Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала.</p> <p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности.</p> <p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни,</p>	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
	Прыжковая подготовка			Разучивание прыжковых упражнений: прыжки на одной ноге и двух ногах на месте, со сменой ног, с поворотами вправо и влево, с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и в высоту с места; запрыгивание на высоту и спрыгивание с высоты	Прыжковые упражнения, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места
	Броски и метание мяча			Обучение метанию малого мяча на дальность, в горизонтальную цель	Метание, малый мяч, горизонтальная цель

Гимнастика с основами акробатики

21–40	Организуемые команды и приёмы	20	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование представлений о движении и передвижении строем. Обучение выполнению строевых приёмов («Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»). Обучение строевой стойке, строевому шагу, шагу на месте, переходу с шага на месте на ходьбу, построению в шеренгу и колонну	Строевые приёмы, строевая стойка, строевой шаг, шеренга, колонна
-------	--------------------------------------	----	--	---	--

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
<p>выполнении беговых упражнений</p> <p>Владение техникой прыжковых упражнений, умение описывать технику прыжковых упражнений, выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Умение взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Умение проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Знание и соблюдение правил техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Владение техникой метания малого мяча. Умение описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Знание и соблюдение правил техники безопасности при метании.</p> <p>Умение проявлять качества силы, быстроты, координации при метании</p>	<p>нок и предложений одноклассников, родителей и других людей.</p> <p>Познавательные: ориентация на разнообразие способов решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>	<p>активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	
<p>Умение различать и выполнять строевые команды</p>	<p>Регулятивные: умение принимать и сохранять учебные цели и задачи, анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p>	<p>Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала.</p> <p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности.</p> <p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
	<p>Акробатические упражнения</p> <p>Снарядная гимнастика</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p>			<p>Обучение упорам (присев, лёжа, стоя, на коленях, согнувшись), седам (на пятках, с наклоном, углом), группировкам (лёжа на спине, сидя), перекатам (из упора присев назад, назад из седа в группировке), кувырмам вперёд и назад, гимнастическому элементу «мостик» из положения лёжа</p> <p>Обучение упражнениям на низкой гимнастической перекладине: висам (лёжа, лёжа сзади), перемахам</p> <p>Обучение передвижению по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре. Формирование умения преодолевать полосу препятствий с элементами лазанья, перелезания, перепрыгивания.</p> <p>Обучение передвижению по наклонной гимнастической скамейке, ползанию по-плас-</p>	<p>Упор, сед, группировка, перекат, кувырок, гимнастический элемент «мостик»</p> <p>Гимнастическая перекладина, вис, перемах</p> <p>Гимнастическая стенка, наклонная гимнастическая скамейка, полоса препятствий</p>

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
<p>Владение техникой акробатических упражнений. Умение описывать технику разучиваемых акробатических упражнений, выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Умение взаимодействовать в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Владение техникой гимнастических упражнений на перекладине. Умение описывать технику гимнастических упражнений на перекладине, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений на перекладине. Умение взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений на перекладине, проявлять качества силы, выносливости, координации при выполнении гимнастических упражнений на перекладине. Знание и соблюдение правил техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на перекладине</p> <p>Владение техникой гимнастических упражнений прикладного характера. Умение описывать технику гимнастических упражнений прикладного характера. Умение проявлять качества силы, выносливости, координации при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера</p>	<p>Познавательные: умение проводить наблюдения, делать выводы, давать определения понятиям.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>		

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
				тунски. Разучивание упражнений с предметами (мячами, скакалкой, гимнастической палкой и др.)	
<i>Лыжная и (или) конькобежная подготовка</i>					
41–60	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Конькобежная подготовка</p>	20	Освоение новых знаний и видов учебных действий	<p>Обучение организуемым командам и приёмам по переноске лыж, передвижению в колонне с лыжами.</p> <p>Обучение передвижению ступающим и скользящим шагом, поворотам переступанием.</p> <p>Обучение приёмам безопасного падения при передвижении на лыжах</p> <p>Обучение стойке и равновесию на коньках, техническим приёмам передвижения на коньках, приёмам безопасного падения при передвижении на коньках</p>	<p>Лыжи, ступающий шаг, скользящий шаг, поворот переступанием</p> <p>Коньки, стойка, равновесие</p>
<i>Плавание</i>					
61–70	Технические действия в воде	10	Освоение новых знаний и видов учебных действий	<p>Знакомство с правилами поведения на воде.</p> <p>Разучивание подводных упражнений (вхождение в воду), упражнений на согласование работы рук и ног с дыханием.</p> <p>Обучение передвижению по дну бассейна, погружению в воду, лежанию на воде (на животе и спине).</p> <p>Обучение проплыванию отрезков на ногах, держась за доску</p>	Бассейн, вхождение в воду, погружение в воду, плавание

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
<p>Владение техникой передвижения и поворотов на лыжах, умение выявлять характерные ошибки.</p> <p>Умение проявлять качества выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Умение подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой</p> <p>Умение моделировать технику базовых способов передвижения на коньках, выявлять характерные ошибки в передвижении на коньках.</p> <p>Умение проявлять качества выносливости при передвижении на коньках.</p> <p>Умение подбирать одежду для занятий конькобежной подготовкой</p>	<p>Регулятивные: умение принимать и сохранять учебные цели и задачи, планировать свои действия в соответствии с условиями реализации поставленной задачи, анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: ориентация на разнообразие способов решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>	<p>Стремление активно участвовать в трудовых, творческих и спортивных мероприятиях класса, школы, семьи, своего края (населённого пункта).</p> <p>Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала.</p> <p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности.</p> <p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	
<p>Знание и соблюдение правил поведения на воде.</p> <p>Владение техническими действиями в воде. Умение объяснять технику разучиваемых действий в воде.</p> <p>Умение проявлять качества выносливости при проплывании учебной дистанции</p>	<p>Регулятивные: умение принимать и сохранять учебные цели и задачи, планировать свои действия в соответствии с условиями реализации поставленной задачи, анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p>	<p>Стремление активно участвовать в трудовых, творческих и спортивных мероприятиях класса, школы, семьи, своего края (населённого пункта).</p> <p>Понимание причин успеха, владение навыками самоанализа и самоконтроля.</p> <p>Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала.</p> <p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по</p>	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия

Туристическая подготовка

71–80	Подготовка и тактика туристического похода	10	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Обучение работе с компасом, движению по маршруту. Знакомство с основами безопасного поведения во время прогулок	Компас, маршруты
-------	---	----	--	---	------------------

Подвижные и спортивные игры

11–20, 81–92	На материале гимнастики На материале лёгкой атлетики	22	Комбинированный	Выполнение строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию в рамках игровой деятельности. Разучивание игр: «Переправа по узким жердям», «Змейка», «Удержись на месте» Совершенствование техники выполнения прыжков, метаний, бросков, совершенство-	Строевые упражнения, подвижная игра Прыжок, бег, метание, бросок, подвижная игра
-----------------	---	----	-----------------	---	---

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
	<p>Познавательные: умение делать выводы на основе полученной информации.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>	сохранению и укреплению своего здоровья	
<p>Умение пользоваться компасом, двигаться по маршруту. Знание основ безопасного поведения во время прогулок, понимание необходимости соблюдения правил поведения во время прогулок</p>	<p>Регулятивные: умение принимать и сохранять учебные цели и задачи, планировать свои действия в соответствии с условиями реализации поставленной задачи, анализировать и объективно оценивать свои действия, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение планировать и осуществлять наблюдения, выполнять необходимые измерения и фиксировать их результаты, в том числе с помощью инструментов ИКТ; ориентация на разнообразие способов решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>	<p>Умение отвечать за свои поступки. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p> <p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	
<p>Умение самостоятельно организовывать и проводить подвижные и спортивные игры, эстафеты. Умение излагать правила и условия проведения подвижных и спортивных игр, эстафет. Умение моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>	<p>Регулятивные: умение анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p>	<p>Понимание причин успеха, владение навыками самоанализа и самоконтроля. Умение принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить</p>	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
	<p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале конькобежной подготовки</p> <p>На материале плавания</p> <p>На материале спортивных игр. Спортивные игры</p>			<p>вание техники бега в рамках игровой деятельности. Выполнение упражнений на координацию, выносливость и быстроту в рамках игровой деятельности. Разучивание игр: «Голова и хвост», «Слепой медведь», «Кот и мыши»</p> <p>Проведение эстафет на лыжах. Выполнение упражнений на выносливость и координацию движений в рамках игровой деятельности</p> <p>Проведение эстафет на коньках. Выполнение упражнений на выносливость и координацию движений (долгое скольжение, скольжение «цаплей», «ласточкой», преследование по кругу) в рамках игровой деятельности. Разучивание игр: «Шаги-великаны», «Фонарики»</p> <p>Разучивание игр: «Караси и карпы», «Фонтан»</p> <p>Обучение элементам спортивных игр: удару по неподвижному мячу (футбол); стойке, передвижению с мячом (волейбол), стойке, передвижению без мяча (баскетбол). Разучивание подвижных игр на материале футбола</p>	<p>Эстафета, подвижная игра</p> <p>Эстафета, скольжение, преследование, подвижная игра</p> <p>Подвижная игра</p> <p>Футбольный мяч, волейбольный мяч, удар по мячу, стойка, передвижение, спортивная игра</p>

Раздел 4. «Общеразвивающие упражнения»¹

На материале гимнастики с основами акробатики

1–99	Развитие гибкости	*	Комбинированный	Выполнение широких стоек на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; выполнение наклонов вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выполнение выпадов и полушпагатов на месте; выполнение «выкрутов»	
------	-------------------	---	-----------------	---	--

¹ Для тем данного раздела выделение отдельных часов не предусмотрено. Они находят отражение на каждом уроке на протяжении всего учебного года.

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
<p>Владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных и спортивных игр, эстафет.</p> <p>Умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх, эстафетах.</p> <p>Умение проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных и спортивных игр, эстафет.</p> <p>Знание и соблюдение правил техники безопасности во время подвижных и спортивных игр, эстафет</p>	<p>Познавательные: ориентация на разнообразие способов решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>	с ними общий язык и общие интересы	
<p>Умение применять на уроке физические упражнения на развитие силовых способностей, гибкости, координации движений, на формирование правильной осанки</p>	<p>Регулятивные: умение соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от</p>	<p>Умение выполнять жизненно важные двигательные действия различными способами и в разных условиях.</p> <p>Умение планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность</p>	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
	Развитие координации движений			<p>с гимнастической палкой, скакалкой; выполнение высоких взмахов поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; выполнение комплексов упражнений, включающих максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), и индивидуальных комплексов по развитию гибкости</p> <p>Произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением движения и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с изменяющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; знакомство с играми на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; выполнение комплексов упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; выполнение равновесия типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; выполнение упражнений на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, упражнений на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу</p>	

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
	<p>от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение сравнивать и анализировать информацию, делать выводы на основе сравнений.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение</p>		

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
На материале лёгкой атлетики					
1–99	<p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие быстроты</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	*	Комбинированный	<p>Бег с изменяющимся направлением движения по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений</p> <p>Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; выполнение ускорения из разных исходных положений; броски (в стенку) и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами</p> <p>Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями</p> <p>Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); выполнение передачи набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; выполнение метания 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; выполнение прыжков в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; выполнение прыжков с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием</p>	

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
Умение применять на уроке физические упражнения на развитие силовых способностей, быстроты, выносливости, координации движений	<p>Регулятивные: умение соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение сравнивать и анализировать информацию, делать выводы на основе сравнений.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	Умение выполнять жизненно важные двигательные действия разученными способами и в разных условиях. Умение планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
				ориентиров, расположенных на разной высоте; выполнение прыжков по разметкам в полуприседе и приседе; выполнение запрыгивания с последующим спрыгиванием	
На материале лыжной подготовки					
1–99	<p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	*	Комбинированный	<p>Выполнение переноса тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с изменением позы тела, стоя на лыжах; выполнение скольжения на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов</p> <p>Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций</p>	
На материале плавания					
1–99	Развитие выносливости	*	Комбинированный	Повторное проплывание отрезков, держась за доску и работая ногами	

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
Умение применять на уроке физические упражнения на развитие выносливости, координации движений	<p>Регулятивные: умение соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение сравнивать и анализировать информацию, делать выводы на основе сравнений.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	Умение выполнять жизненно важные двигательные действия различными способами и в разных условиях. Умение планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	
Умение применять на уроке физические упражнения на развитие выносливости	<p>Регулятивные: умение соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение сравнивать и анализировать информацию, делать выводы на основе сравнений.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	Умение выполнять жизненно важные двигательные действия различными способами и в разных условиях. Умение планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	

**ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА
2 КЛАСС (102 ЧАСА)**

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
Раздел 1. «Знания о физической культуре»¹					
Физическая культура					
1–102	Движение — основа жизни и здоровья человека Понятие о физической культуре	*	Освоение новых знаний	Формирование представлений об отличии физических упражнений от повседневных движений Формирование представлений о физической культуре как о системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	Движение, физическое упражнение, основная стойка, исходное положение Физическая культура
Из истории физической культуры					
1–102	История развития физической культуры и спорта	*	Освоение новых знаний	Формирование представлений о физических упражнениях и играх у древних народов. Формирование представлений о физическом воспитании детей в Древней Греции, Древнем Риме. Формирование представлений о зарождении физической культуры на территории Древней Руси, о русских богатырях	Физическое упражнение, игра, физическая культура, русский богатырь, физическое воспитание

¹ Для тем данного раздела выделение отдельных часов не предусмотрено. Они находят отражение на каждом уроке на протяжении всего учебного года.

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
<p>Умение отличать физические упражнения от повседневных движений</p> <p>Умение характеризовать физическую культуру как систему разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека</p>	<p>Регулятивные: умение принимать и сохранять учебные цели и задачи, анализировать и объективно оценивать свои действия, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение осуществлять поиск, анализ, отбор и фиксацию (запись) необходимой информации для решения учебной задачи.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	<p>Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Ориентация в содержании и составляющих здорового образа жизни</p>	
<p>Сформированность представлений о физических упражнениях и играх древних народов, о физическом воспитании детей в Древней Греции, Древнем Риме, о зарождении физической культуры на территории Древней Руси, о русских богатырях</p>	<p>Регулятивные: умение принимать и сохранять учебные цели и задачи, анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность совершенствовать результат с учётом оценок и предложений учителей, одноклассников, родителей и других людей.</p> <p>Познавательные: умение осуществлять поиск, анализ, отбор и фиксацию (запись) необходимой информации</p>	<p>Сформированность чувства сопричастности к судьбе Родины и гордости за неё, ценностное отношение к традициям и культуре своего народа, в том числе физической культуре и спорту. Интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи. Ориентация в содержании и составляющих здорового образа жизни</p>	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия

Физические упражнения

1–102	<p>Физическая подготовленность и физическая нагрузка. Основные физические качества человека</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств</p>	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	<p>Подробное рассмотрение основных физических качеств человека</p> <p>Разучивание упражнений на развитие основных физических качеств</p>	<p>Физические качества, сила, выносливость, гибкость, быстрота, равновесие</p> <p>Физические качества, сила, выносливость, гибкость, быстрота, равновесие</p>
-------	---	---	--	--	---

Раздел 2. «Способы физкультурной деятельности»¹

Самостоятельные занятия

1–102	<p>Основы охраны здоровья. Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика травматизма.</p>	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	<p>Формирование представлений о влиянии условий окружающей среды на здоровье человека.</p> <p>Знакомство с видами закаливания водой (ножные ванны, купание в водоёмах, обливание мокрым полотенцем, облива-</p>	<p>Окружающая среда, здоровье, закаливающая процедура, физкультминутка, физкультпауза</p>
-------	---	---	--	---	---

¹ Для тем данного раздела выделение отдельных часов не предусмотрено. Они находят отражение на каждом уроке на протяжении всего учебного года.

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
	<p>для решения учебной задачи; умение осознанно конструировать речевые высказывания в соответствии с учебными задачами и задачами коммуникации.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение</p>		
<p>Умение характеризовать основные физические качества человека</p> <p>Умение различать и выполнять упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>Умение отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для самостоятельных занятий</p>	<p>Регулятивные: умение принимать и сохранять учебные цели и задачи, организовывать выполнение заданий учителя, анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение сравнивать и анализировать информацию, делать выводы, давать определения понятиям.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>	<p>Интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи.</p> <p>Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала.</p> <p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности.</p> <p>Ориентация в содержании и составляющих здорового образа жизни</p>	
<p>Понимание роли закалывания в сохранении здоровья человека, способность оценить своё состояние после закалывающих процедур.</p> <p>Умение отбирать комплексы упражнений для физкультминутки и физкультпауз</p>	<p>Регулятивные: умение планировать свои действия в соответствии с условиями поставленной задачи, организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований безопасности, анализировать и объективно оценивать пра-</p>	<p>Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала.</p> <p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности.</p>	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
	Профилактика утомления			ние). Знакомство с правилами составления физкультминуток и физкультпауз	
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью					
1–102	Измерение показателей физического развития и физической подготовленности	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Обучение измерению длины и массы тела, частоты сердечных сокращений. Обучение определению уровня развития основных физических качеств. Ведение дневника наблюдений за показателями физического развития и физической подготовленности	Длина тела, масса тела, пульс, физические качества, дневник самонаблюдения

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
	<p>вильность своих действий, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи.</p> <p>Познавательные: умение планировать и осуществлять наблюдения, выполнять необходимые измерения и фиксировать их результаты, в том числе с помощью инструментов ИКТ; ориентация на разнообразие способов решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья	
Умение измерять индивидуальные показатели физического развития и определять уровень развития физических качеств	<p>Регулятивные: умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований безопасности, анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение планировать и осуществлять наблюдения, выполнять необходимые измерения и фиксировать их результаты, в том числе с помощью инструментов ИКТ; владение логическими действиями анализа, синтеза, обобщения, сравнения и классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей.</p> <p>Коммуникативные: умение сотрудничать с учителем</p>	Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия

Самостоятельные игры и развлечения

1–102	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Разучивание игр, подразумевающих использование спортивного инвентаря	Подвижная игра, спортивный инвентарь
-------	--	---	--	--	--------------------------------------

Раздел 3. «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность

В режиме учебного дня и учебной недели	Оздоровительные мероприятия		Освоение новых знаний и видов учебных действий	Разучивание комплексов упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, профилактики нарушения осанки и её коррекции, развития основных физических качеств	Утренняя зарядка, физкультминутка, осанка, физические качества
--	------------------------------------	--	--	---	--

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
	и одноклассниками, высказывать и аргументировать своё мнение		
Умение организовывать и проводить подвижные игры с использованием спортивного инвентаря	<p>Регулятивные: умение планировать свои действия в соответствии с условиями поставленной задачи, организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: ориентация на разнообразие способов решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: умение сотрудничать с учителем и одноклассниками, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	<p>Приобретение опыта взаимодействия со сверстниками, детьми других возрастов, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</p> <p>Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи.</p> <p>Способность учитывать разные мнения в отношении предмета обсуждения, стремление к сотрудничеству</p>	
Умение отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них комплексы для оздоровительной гимнастики	<p>Регулятивные: умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований безопасности, анализировать и объективно оценивать правильность своих действий, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи.</p> <p>Познавательные: ориентация на разнообразие способов решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь</p>	<p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
Спортивно - оздоровительная деятельность					
<i>Лёгкая атлетика</i>					
1–10, 93–102	Беговая подготовка	20	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, с разным положением рук. Совершенствование техники челночного бега, высокого старта с последующим ускорением. Бег до 5 минут в медленном темпе	Беговые упражнения, бег, челночный бег, высокий старт, медленный бег
	Прыжковая подготовка			Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений: прыжки на одной ноге и двух ногах на месте, с поворотами вправо и влево, с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места, запрыгивание на высоту и спрыгивание с высоты. Обучение прыжку в длину и высоту с разбега	Прыжковые упражнения, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с места, прыжок в высоту с разбега
	Броски и метание мяча			Обучение подбрасыванию и броскам волейбольного мяча, бросанию большого мяча снизу из положения стоя и сверху из положения сидя, метанию малого мяча на дальность из-за головы. Разучивание комплексов упражнений с большим и малым мячом	Метание, бросок, подбрасывание, волейбольный мяч, большой мяч, малый мяч

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
<p>Умение выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений, владение техникой бега различными способами.</p> <p>Умение взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Умение проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности при выполнении беговых упражнений</p> <p>Умение описывать технику прыжковых упражнений, выявлять характерные ошибки. Владение техникой прыжковых упражнений.</p> <p>Умение взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Умение проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Владение техникой подбрасывания и бросков волейбольного мяча. Умение описывать технику подбрасывания и бросков волейбольного мяча.</p> <p>Владение техникой метания малого мяча. Умение описывать технику метания малого мяча.</p>	<p>Регулятивные: умение анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей и предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: ориентация на разнообразие способов решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: умение сотрудничать с учителем и одноклассниками, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	<p>Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала.</p> <p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности.</p> <p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия

Гимнастика с основами акробатики

21–40	<p>Организующие команды и приёмы</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Снарядная гимнастика</p>	20	Комбинированный	<p>Выполнение строевых действий в шеренге и в колонне на месте. Обучение перестроению из одной шеренги в две. Обучение передвижению вдоль границ спортивного зала или площадки</p> <p>Обучение стойке на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырку вперёд в группировке из положения упор присев, полуперевороту из стойки на лопатках в стойку на коленях, прыжку с опорой на руки в упор присев. Совершенствование техники выполнения гимнастического элемента «мостик».</p> <p>Обучение составлению комплекса упражнений</p> <p>Обучение упражнениям на низкой перекладине: вис на согнутых руках, стоя спереди, стоя сзади, завесом одной ногой, завесом двумя ногами. Обучение смешанным висам и упорам на различных гимнастических снарядах</p>	<p>Шеренга, строевые действия, перестроение, передвижение</p> <p>Стойка на лопатках, кувырок, упор присев, полупереворот, стойка на коленях, гимнастический элемент «мостик»</p> <p>Гимнастический снаряд, низкая перекладина, вис, упор</p>
-------	--	----	-----------------	--	--

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
<p>Соблюдение правил техники безопасности при выполнении подбрасывания, бросков и метания.</p> <p>Умение проявлять качества силы, быстроты, координации при выполнении подбрасывания, бросков и метания</p>			
<p>Умение выполнять строевые действия в шеренге и в колонне на месте и в движении</p> <p>Владение техникой акробатических упражнений. Умение описывать технику разучиваемых акробатических упражнений, выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Умение взаимодействовать в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение проявлять качества силы, выносливости, координации при выполнении акробатических упражнений. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении акробатических упражнений</p> <p>Владение техникой гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Умение описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах, выявлять характерные ошибки. Умение взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Умение проявлять качества силы, выносливости, коор-</p>	<p>Регулятивные: умение анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей и предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение делать выводы на основе полученной информации.</p> <p>Коммуникативные: умение сотрудничать с учителем и одноклассниками, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	<p>Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности</p>	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
	Гимнастические упражнения прикладного характера			<p>Совершенствование техники передвижения по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре. Совершенствование навыка преодоления полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания.</p> <p>Обучение преодолению полосы препятствий с элементами переползания.</p> <p>Совершенствование техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Разучивание упражнений с предметами (мячами, скакалкой, гимнастической палкой и др.)</p>	
<i>Лыжная и (или) конькобежная подготовка</i>					
41–60	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Конькобежная подготовка</p>	20	Комбинированный	<p>Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, навыка безопасного падения при передвижении на лыжах. Обучение технике попеременного двухшажного хода, спуска в низкой стойке</p> <p>Совершенствование техники отталкивания и скольжения.</p>	<p>Ступающий шаг, скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, низкая стойка</p> <p>Отталкивание, скольжение,</p>

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
<p>динации при выполнении гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p>Умение описывать технику гимнастических упражнений прикладного характера, выявлять характерные ошибки. Владение техникой гимнастических упражнений прикладного характера. Умение проявлять качества силы и координации при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера</p>			
<p>Умение контролировать скорость передвижения на лыжах в зависимости от показателя частоты сердечных сокращений. Владение техникой передвижения на лыжах. Умение выявлять характерные ошибки в технике передвижения на лыжах. Умение проявлять качества выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Умение подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой</p> <p>Умение моделировать технику базовых способов пере-</p>	<p>Регулятивные: умение планировать свои действия в соответствии с условиями реализации поставленной задачи, анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей и предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение планировать и осуществлять наблюдения, выполнять необходимые измерения и фиксировать их результаты, в том числе с помощью инструментов ИКТ.</p>	<p>Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности. Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
				Обучение переносу центра тяжести с одной ноги на другую. Обучение торможению «плугом», «полуплугом», буквой «Т». Прохождение дистанции 60 м	центр тяжести, торможение, дистанция

Плавание

61–70	Технические действия в воде	10	Комбинированный	Разучивание упражнений на погружение в воду, всплытие и лежание на воде. Совершенствование техники проплывания отрезков, держась за доску и работая ногами	Погружение, всплытие, лежание
-------	------------------------------------	----	-----------------	--	-------------------------------

Туристическая подготовка

71–80	Подготовка и тактика туристического похода	10	Закрепление и применение знаний и видов учебных действий	Организация пеших прогулок с элементами ориентирования на местности	Пешая прогулка, ориентирование на местности
-------	---	----	--	---	---

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
<p>движения на коньках, выявлять характерные ошибки при передвижении на коньках. Владение техникой отталкивания, скольжения, торможения. Умение объяснять технику выполнения отталкивания, скольжения, торможения.</p> <p>Умение проявлять качества выносливости и координации движений при выполнении отталкивания, скольжения, торможения на коньках, прохождении тренировочной дистанции.</p> <p>Умение подбирать одежду для занятий конькобежной подготовкой</p>	<p>Коммуникативные: умение сотрудничать с учителем и одноклассниками, высказывать и аргументировать своё мнение</p>		
<p>Соблюдение правил поведения на воде.</p> <p>Умение объяснять технику разучиваемых действий в воде, владение техническими действиями в воде.</p> <p>Умение проявлять качества выносливости при проплывании учебной дистанции</p>	<p>Регулятивные: умение планировать свои действия в соответствии с условиями реализации поставленной задачи, анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: ориентация на разнообразие способов решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: умение сотрудничать с учителем и одноклассниками, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	<p>Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала.</p> <p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности.</p> <p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	
<p>Способность ориентироваться на местности</p>	<p>Регулятивные: умение планировать свои действия в соответствии с условиями реализации поставленной задачи, анализировать и объективно оценивать свои действия, соот-</p>	<p>Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала.</p> <p>Способность к самооценке на основе критериев успеш-</p>	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия

Подвижные и спортивные игры

11–20, 81–92	На материале гимнастики	22	Комбинированный	Выполнение строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию в рамках игровой деятельности. Разучивание игр: «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Не дай обручу упасть»	Подвижная игра
	На материале лёгкой атлетики			Совершенствование техники выполнения прыжков, метаний, бросков, совершенствование техники бега в рамках игровой деятельности. Выполнение упражнений на координацию, выносливость и быстроту в рамках игровой деятельности. Разучивание игр: «Угадай и догони», «Зайцы в огороде»,	Прыжок, бег, метание, бросок, подвижная игра

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
	<p>носить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей и предложения одноклассников, родителей и других людей; способность совершенствовать результат с учётом оценок и предложений учителей, одноклассников, родителей и других людей.</p> <p>Познавательные: умение планировать и осуществлять наблюдения, выполнять необходимые измерения и фиксировать их результаты, в том числе с помощью инструментов ИКТ; владение логическими действиями анализа, синтеза, обобщения, сравнения и классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей.</p> <p>Коммуникативные: умение сотрудничать с учителем и одноклассниками, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	<p>ности учебной и спортивной деятельности.</p> <p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	
<p>Умение самостоятельно организовывать и проводить подвижные и спортивные игры, эстафеты. Умение излагать правила и условия проведения подвижных и спортивных игр, эстафет. Владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных и спортивных игр, эстафет. Умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх, эстафетах. Умение моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от</p>	<p>Регулятивные: умение планировать свои действия в соответствии с условиями реализации поставленной задачи, анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей и предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: владение логическими действиями анализа, синтеза, обобщения, сравнения и классификации,</p>	<p>Стремление активно участвовать в трудовых, творческих и спортивных мероприятиях класса, школы, семьи, своего края (населённого пункта).</p> <p>Ориентация в нравственном содержании и мотивах собственных поступков и поступков окружающих людей, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними об-</p>	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
	<p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале конькобежной подготовки</p> <p>На материале плавания</p> <p>На материале спортивных игр. Спортивные игры</p>			<p>«Повелитель лунки», «Коршун и насадка»</p> <p>Проведение эстафет на лыжах. Выполнение упражнений на выносливость и координацию в рамках игровой деятельности. Разучивание игр: «Самокат», «Быстрый лыжник», «Спуск вдвоём», «Штурм вершины»</p> <p>Проведение эстафет на коньках. Выполнение упражнений на выносливость и координацию (долгое скольжение, скольжение «цаплей», «ласточкой», преследование по кругу) в рамках игровой деятельности. Разучивание игр: «Эстафета-слалом», «Салочки», «Сбор и расстановка шайб», «Мышеловка»</p> <p>Разучивание игр: «Лягушата», «Водолазы»</p> <p><i>Футбол:</i> совершенствование техники удара по неподвижному мячу; обучение удару по катящемуся мячу, остановке катящегося мяча, ведению мяча внутренней и внешней частью подъёма стопы, ведению мяча по прямой линии, по дуге, «змейкой» между стойками; разучивание подвижных игр на материале футбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> повторение стоек, совершенствование техники передвижения; обучение подбрасыванию мяча способом снизу; обучение подбрасыванию, броску мяча снизу и от головы двумя руками на заданную высоту и расстояние; обучение подбрасыванию, ловле и подаче мяча; разучивание подводящих упражнений для обучения нижней прямой и боковой подачам; разучива-</p>	<p>Эстафета, подвижная игра</p> <p>Эстафета, скольжение, преследование, подвижная игра</p> <p>Подвижная игра</p> <p>Футбольный мяч, волейбольный мяч, удар по мячу, ведение мяча, остановка мяча, передвижение, подбрасывание, бросок, ловля, стойка, подача</p>

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
<p>изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Умение проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных и спортивных игр, эстафет.</p> <p>Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных и спортивных игр, эстафет</p>	<p>установления аналогий и причинно-следственных связей; ориентация на разнообразие способов решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: умение сотрудничать с учителем и одноклассниками, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	<p>щий язык и общие интересы. Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, находить конструктивное решение в ситуации столкновения мнений и интересов.</p> <p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
				ние подвижных игр на материале волейбола. <i>Баскетбол</i> : совершенствование техники выполнения специальных передвижений без мяча, повторение стоек	

Раздел 4. «Общеразвивающие упражнения»¹

На материале гимнастики с основами акробатики

1–102	Развитие гибкости Развитие координации движений	*	Комбинированный	<p>Выполнение широких стоек на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; выполнение наклонов вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выполнение выпадов и полушпагатов на месте; выполнение «выкрутов» с гимнастической палкой, скалкой; выполнение высоких махов поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; выполнение комплексов упражнений, включающих максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), и индивидуальных комплексов по развитию гибкости</p> <p>Произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением движения и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с изменяющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; разучивание игр на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног,</p>	
-------	--	---	-----------------	---	--

¹ Для тем данного раздела выделение отдельных часов не предусмотрено. Они находят отражение на каждом уроке на протяжении всего учебного года.

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	

<p>Умение применять на уроке физические упражнения на развитие силовых способностей, гибкости, координации движений, на формирование правильной осанки</p>	<p>Регулятивные: умение соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение сравнивать и анализировать информацию, делать выводы на основе сравнений.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	<p>Умение выполнять жизненно важные двигательные действия различными способами и в разных условиях. Умение планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность</p>	
--	--	--	--

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
	<p>Развитие силовых способностей</p>			<p>туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; выполнение комплексов упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; выполнение равновесия типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; выполнение упражнений на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, упражнений на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу</p> <p>Выполнение динамических упражнений с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивных мячей до 1 кг, гантелей до 100 г, гимнастических палок и булав); выполнение комплексов 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 ска-</p>	

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
	Формирование правильной осанки			<p>мейку; выполнение прыжковых упражнений с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); выполнение прыжков вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах</p> <p>Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; выполнение комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положении тела стоя, сидя, лёжа; выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета</p>	

На материале лёгкой атлетики

1–102	<p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие быстроты</p> <p>Развитие выносливости</p>	*	Комбинированный	<p>Бег с изменяющимся направлением движения по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений</p> <p>Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; выполнение ускорения из разных исходных положений; броски (в стенку) и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами</p> <p>Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом</p>	
-------	---	---	-----------------	---	--

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
Умение применять на уроке физические упражнения на развитие силовых способностей, быстроты, выносливости, координации движений	<p>Регулятивные: умение соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение сравнивать и анализировать информацию, делать выводы на основе сравнений.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	Умение выполнять жизненно важные двигательные действия различными способами и в разных условиях. Умение планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
Умение применять на уроке физические упражнения на развитие выносливости, координации движений	<p>Регулятивные: умение соотносить полученные результаты требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение сравнивать и анализировать информацию, делать выводы на основе сравнений.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	Умение выполнять жизненно важные двигательные действия различными способами и в разных условиях. Умение планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
На материале плавания					
1–102	Развитие выносливости		Комбинированный	Повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску	

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
Умение применять на уроке физические упражнения на развитие выносливости	<p>Регулятивные: умение соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение сравнивать и анализировать информацию, делать выводы на основе сравнений.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	Умение выполнять жизненно важные двигательные действия различными способами и в разных условиях. Умение планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	

**ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА
3 КЛАСС (102 ЧАСА)**

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
Раздел 1. «Знания о физической культуре»¹					
Физическая культура					
1–102	Движение — основа жизни и здоровья человека Понятие о физической культуре	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	<p>Знакомство со строением человека (внешним и внутренним). Формирование представлений о функциях и взаимодействиях основных систем организма человека.</p> <p>Формирование представлений о работе скелетных мышц, дыхательной и кровеносной систем, зрительного и слухового анализаторов при выполнении физических упражнений</p> <p>Углублённое рассмотрение понятия «физическая культура». Формирование представлений о связи физической культуры с соблюдением нравственных и общественных норм и правил поведения. Формирование представлений о роли физической культуры в развитии внимания, памяти и мышления человека</p>	<p>Внешнее строение человека, внутреннее строение человека, скелетные мышцы, дыхательная система, кровеносная система, зрительный анализатор, слуховой анализатор</p> <p>Физическая культура, внимание, память, мышление</p>
Из истории физической культуры					
1–102	История развития физической культуры и спорта	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	<p>Формирование представлений о возникновении первых соревнований, о зарождении Олимпийских игр. Знакомство с легендами и мифами об Олимпийских играх в Древней Греции. Знакомство с Пьером де Кубертенем как основателем современных Олимпийских игр.</p> <p>Знакомство с Олимпийской символикой</p>	Соревнование, Олимпийские игры, Олимпийская символика

¹ Для тем данного раздела выделение отдельных часов не предусмотрено. Они находят отражение на каждом уроке на протяжении всего учебного года.

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
<p>Умение раскрывать значение основных систем организма человека</p> <p>Понимание роли физической культуры в формировании поведения человека.</p> <p>Понимание роли физической культуры в развитии внимания, памяти и мышления человека</p>	<p>Регулятивные: умение принимать и сохранять учебные цели и задачи, анализировать и объективно оценивать свои действия, корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение осуществлять поиск, анализ, отбор и фиксацию (запись) необходимой информации для решения учебной задачи с использованием справочной литературы, электронных и цифровых информационных ресурсов, Интернета; владение логическими операциями анализа, синтеза, обобщения, сравнения и классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей.</p> <p>Коммуникативные: умение сотрудничать с учителем и одноклассниками, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	<p>Интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи.</p> <p>Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала.</p> <p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p> <p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	
<p>Сформированность представлений о возникновении первых соревнований, о зарождении Олимпийских игр.</p> <p>Сформированность представлений о Пьере де Кубертене как основателе современных Олимпийских игр.</p> <p>Знание Олимпийской символики</p>	<p>Регулятивные: умение принимать и сохранять учебные цели и задачи, анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: владение навыками смыслового чтения текстов, постановки вопросов и построения рассуждений.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	<p>Интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи.</p> <p>Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала.</p> <p>Уважение мнения и позиции других людей, готовность слушать собеседника и ориентироваться на его позицию в общении и взаимодействии. Умение излагать собственное мнение и позицию в форме, понятной собеседнику</p>	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
Физические упражнения					
1–102	Физическая подготовленность и физическая нагрузка. Основные физические качества человека Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование представлений о влиянии физической нагрузки на работу сердца и дыхательной системы человека Разучивание упражнений на развитие основных мышц туловища. Знакомство с графическими символами для записи физических упражнений	Физическая нагрузка, пульс, дыхательная система Физическое упражнение, туловище
Раздел 2. «Способы физкультурной деятельности»¹					
Самостоятельные занятия					
1–102	Основы охраны здоровья. Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика травматизма. Профилактика утомления	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Знакомство с правилами составления утренней зарядки. Разучивание комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Знакомство с правилами составления и проведения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Разучивание дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Знакомство с фитбол-гимнастикой, разучивание комплекса упражнений. Обучение группировкам при падении. Разучивание упражнений на развитие произвольного внимания. Разучивание упражнений на развитие устойчивости к качиванию.	Утренняя зарядка, физкультминутка, физкультпауза, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, группировка, произвольное внимание, закаливание водой, закаливание солнечным светом, закаливание воздухом, фитбол-гимнастика, оздоровительная ходьба

¹ Для тем данного раздела выделение отдельных часов не предусмотрено. Они находят отражение на каждом уроке на протяжении всего учебного года.

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
<p>Понимание характера воздействия физических упражнений на организм человека</p> <p>Умение применять упражнения на развитие основных мышц туловища.</p> <p>Умение записывать физические упражнения с помощью графических символов</p>	<p>Регулятивные: умение принимать и сохранять учебные цели и задачи, организовывать выполнение заданий учителя, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение сравнивать и анализировать информацию, делать выводы, давать определения понятиям.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>	<p>Интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи.</p> <p>Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала.</p> <p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности.</p> <p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	
<p>Умение самостоятельно выполнять упражнения на оздоровительных занятиях.</p> <p>Умение правильно падать.</p> <p>Умение выполнять закаливающие процедуры</p>	<p>Регулятивные: умение планировать свои действия в соответствии с условиями реализации поставленной задачи, организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение планировать и осуществлять наблюдения, выполнять необходимые измерения и фиксировать их результаты, в том числе с помощью инструментов ИКТ; ориентация на разнообразие способов решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>	<p>Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала.</p> <p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности.</p> <p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
				Знакомство с правилами закаливания водой, солнечным светом, воздухом. Формирование представлений о пользе бани для организма человека. Формирование представлений об оздоровительной ходьбе	

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

1–102	Измерение показателей физического развития и физической подготовленности	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Обучение контролю за физической нагрузкой по показателям физического состояния. Ведение дневника наблюдений за показателями физического развития и физической подготовленности	Физическая нагрузка, показатели физического состояния, дневник самонаблюдения
-------	---	---	--	--	---

Самостоятельные игры и развлечения

1–102	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Знакомство с правилами катания на велосипеде, роликовых коньках, скейтборде. Разучивание подвижных игр	Велосипед, роликовые коньки, скейтборд, подвижная игра
-------	--	---	--	--	--

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
Умение контролировать физическую нагрузку по показателям физического состояния, измерять индивидуальные показатели физического развития и определять уровень развития физических качеств, измерять частоту сердечных сокращений и заносить данные в дневник самонаблюдения	<p>Регулятивные: умение принимать и сохранять учебные цели и задачи, планировать свои действия в соответствии с условиями реализации поставленной задачи, анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи.</p> <p>Познавательные: умение планировать и осуществлять наблюдения, выполнять необходимые измерения и фиксировать их результаты, в том числе с помощью инструментов ИКТ; владение логическими операциями анализа, синтеза, обобщения, сравнения и классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать сверстников, аргументировать свою точку зрения</p>	Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья	
Знание правил катания на велосипеде, роликовых коньках, скейтборде. Умение проводить подвижные игры	<p>Регулятивные: умение планировать свои действия в соответствии с условиями реализации поставленной задачи, адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p>	Умение выстраивать психологически комфортные взаимоотношения с окружающими людьми независимо от их социальной и национальной принадлежности, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и со-	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия

Раздел 3. «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность

В режиме учебно-го дня и учебной недели	Оздоровительные мероприятия		Освоение новых знаний и видов учебных действий	Разучивание комплексов упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, профилактики нарушения осанки и её коррекции, развития физических качеств. Разучивание дыхательной гимнастики	Физическое упражнение, утренняя зарядка, физкультминутка, физические качества, дыхательная гимнастика
---	-----------------------------	--	--	--	---

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика

1–10, 93–102	Беговая подготовка	20	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, с разным положением рук. Совершенствование техники челночного бега, высокого старта с последующим ускорением. Бег в медленном темпе до 8 минут. Формирование представлений о легкоатлетическом кроссе.	Беговые упражнения, ускорение, челночный бег, высокий старт, легкоатлетический кросс
--------------	--------------------	----	-----------------	---	--

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
	<p>Познавательные: ориентация на разнообразие способов решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать сверстников, аргументировать свою точку зрения</p>	переживания, находить с ними общий язык и общие интересы. Умение учитывать разные мнения в отношении предмета обсуждения, находить конструктивное решение в ситуации столкновения мнений и интересов	
Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них комплексы для оздоровительной гимнастики	<p>Регулятивные: умение планировать свои действия в соответствии с условиями реализации поставленной задачи, адекватно воспринимать предложения и оценки учителей, одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: ориентация на разнообразие способов решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: умение осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь</p>	Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья	
<p>Владение техникой бега.</p> <p>Умение выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Умение контролировать величину нагрузки в зависимости от показателя частоты сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Умение взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Умение проявлять качества силы, быстроты, выносли-</p>	<p>Регулятивные: умение принимать и сохранять учебные цели и задачи, планировать свои действия в соответствии с условиями поставленной задачи, анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать предложения и оценки учителей, одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p>	<p>Стремление активно участвовать в трудовых, творческих и спортивных мероприятиях класса, школы, семьи, своего края (населённого пункта).</p> <p>Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала.</p> <p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
	<p>Прыжковая подготовка</p> <p>Броски и метание мяча</p>			<p>Проведение легкоатлетического кросса</p> <p>Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений: прыжки на одной ноге и двух ногах на месте, с поворотами вправо и влево, с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места и с разбега, запрыгивание на высоту и спрыгивание с высоты.</p> <p>Обучение прыжкам со скакалкой</p> <p>Обучение техническим приёмам метания малого мяча в вертикальную цель.</p> <p>Совершенствование техники метания малого мяча на дальность</p>	<p>Прыжковые упражнения, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, прыжок в высоту с места, прямой разбег, прыжки со скакалкой</p> <p>Метание малого мяча, вертикальная цель, метание на дальность</p>
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>					
21–40	Организуящие команды и приёмы	20	Комбинированный	<p>Выполнение строевых действий в шеренге и в колонне на месте.</p> <p>Обучение перестроению из одной шеренги в три, из шеренги</p>	Колонна, шеренга, перестроение, перестроение уступами, размыкание,

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
<p>восте, координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности при выполнении беговых упражнений</p> <p>Владение техникой прыжковых упражнений. Умение описывать технику прыжковых упражнений, выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Умение контролировать величину нагрузки в зависимости от показателя частоты сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Умение взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Умение проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Владение техникой метания малого мяча, умение описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Умение проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p> <p>Соблюдение правил безопасности при метании малого мяча</p>	<p>Познавательные: умение делать выводы на основе полученной информации.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>		
<p>Умение выполнять строевые действия в шеренге и в колонне на месте и в движении</p>	<p>Регулятивные: умение принимать и сохранять учебные цели и задачи, анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полу-</p>	<p>Стремление активно участвовать в трудовых, творческих и спортивных мероприятиях класса, школы, семьи, своего края (населённого пункта).</p>	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
	<p>Акробатические упражнения</p> <p>Снарядная гимнастика</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p>			<p>уступами. Обучение размыканию и смыканию. Совершенствование техники передвижения вдоль границ спортивного зала или площадки</p> <p>Обучение кувырку вперёд в упор присев, кувырку назад из упора присев до упора присев, кувырку назад из упора присев до упора на коленях с опорой на руки, перекату боком. Совершенствование техники выполнения гимнастического элемента «мостик» из положения лёжа. Обучение выполнению гимнастического элемента «мостик», стоя у гимнастической стенки. Составление комплексов упражнений</p> <p>Разучивание упражнений на брусках, перекладине, гимнастическом бревне</p> <p>Совершенствование техники передвижения по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре. Совершенствование навыка преодоления полосы препят-</p>	<p>смыкание, передвижение</p> <p>Кувырок вперёд, кувырок назад, упор присев, упор на коленях, перекат боком, гимнастический элемент «мостик»</p> <p>Бруска, гимнастическое бревно, перекладина</p> <p>Гимнастическая стенка, полоса препятствий, гимнастическая скамейка, канат</p>

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
<p>Владение техникой акробатических упражнений.</p> <p>Умение описывать технику разучиваемых акробатических упражнений, выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Умение взаимодействовать в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Умение проявлять качества силы и выносливости при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности при выполнении акробатических упражнений</p> <p>Владение техникой гимнастических упражнений на спортивных снарядах, умение описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Умение взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p>Владение техникой гимнастических упражнений прикладного характера.</p> <p>Умение описывать технику гимнастических упражнений прикладного характера, вы-</p>	<p>ценные результаты с требованиями поставленной задачи; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение планировать и осуществлять наблюдения, выполнять необходимые измерения и фиксировать их результаты, в том числе с помощью инструментов ИКТ.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>	<p>Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала.</p> <p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности.</p> <p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
<p>являть характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера.</p> <p>Умение взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений прикладного характера.</p> <p>Умение проявлять качества силы и координации движений при выполнении упражнений прикладного характера.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера</p>			
<p>Владение техникой передвижения, поворота, спуска, подъёма, торможения на лыжах; умение выявлять характерные ошибки. Умение объяснять технику передвижения на лыжах, технику поворота, спуска, подъёма, торможения на лыжах.</p> <p>Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по показателю частоты сердечных сокращений. Умение проявлять качества выносливости при прохождении тренировочных дистанций.</p> <p>Умение подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой</p> <p>Владение техникой поворотов, торможения.</p> <p>Умение объяснять технику выполнения поворотов, торможения.</p> <p>Умение моделировать технику базовых способов передвижения на коньках, выявлять характерные ошибки</p>	<p>Регулятивные: умение принимать и сохранять учебные цели и задачи, анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение делать выводы на основе полученной информации.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>	<p>Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала.</p> <p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности.</p> <p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия

Плавание

61–70	Технические действия в воде	10	Комбинированный	Обучение разным способам плавания (кроль на груди, брасс, баттерфляй). Проплывание учебных дистанций произвольным стилем	Кроль на груди, брасс, баттерфляй, произвольный стиль, дистанция
-------	------------------------------------	----	-----------------	---	--

Туристическая подготовка

71–80	Подготовка и тактика туристического похода	10	Комбинированный	Организация пеших прогулок с элементами ориентирования на местности	Пешая прогулка, ориентирование, ориентирование на местности
-------	---	----	-----------------	---	---

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
<p>в технике передвижения на коньках.</p> <p>Умение проявлять качества выносливости при прохождении тренировочных дистанций.</p> <p>Умение подбирать одежду для занятий конькобежной подготовкой</p>			
<p>Владение разными способами плавания.</p> <p>Умение проявлять качества выносливости при плавании.</p> <p>Соблюдение правил поведения на воде</p>	<p>Регулятивные: умение принимать и сохранять учебные цели и задачи, планировать свои действия в соответствии с условиями поставленной задачи, анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителя, предложения одноклассников; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: ориентация на разнообразие способов решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>	<p>Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала.</p> <p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности.</p> <p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	
<p>Умение ориентироваться на местности.</p> <p>Соблюдение правил поведения во время прогулок (в лесу, на водоёме)</p>	<p>Регулятивные: умение принимать и сохранять учебные цели и задачи, планировать свои действия в соответствии с условиями поставленной задачи, анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать предложения и оценки учителей, одноклассников; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p>	<p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности.</p> <p>Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Умение учитывать разные мнения в отношении пред-</p>	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия

Подвижные и спортивные игры

11–20, 81–92	На материале гимнастики	22	Комбинированный	Выполнение строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию в рамках игровой деятельности. Разучивание игр: «Передал — садись», «Через холодный ручей», «Гонки мячей по кругу», «Мяч ловцу»	Строевые приёмы, подвижная игра
	На материале лёгкой атлетики			Совершенствование техники выполнения прыжков, метаний и бросков, совершенствование техники бега в рамках игровой деятельности. Выполнение упражнений на координацию движений, выносливость и быстроту в рамках игровой деятельности. Разучивание игр: «Третий лишний», «Волк во рву», «Метание с плеча», «Круговые пятнашки»	Прыжок, метание, бросок, бег, подвижная игра
	На материале лыжной подготовки			Проведение эстафет на лыжах. Выполнение упражнений на выносливость и координацию движений в рамках игровой деятельности. Разучивание игр: «Трудный путь», «Караван», «Скользи дальше», «Охотники и зайцы»	Эстафета, подвижная игра

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
	<p>Познавательные: умение планировать и осуществлять наблюдения, выполнять необходимые измерения и фиксировать их результаты, в том числе с помощью инструментов ИКТ;</p> <p>овладение логическими операциями анализа, синтеза, обобщения, сравнения и классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>	мета обсуждения, находить конструктивное решение в ситуации столкновения мнений и интересов	
<p>Умение самостоятельно организовывать и проводить подвижные и спортивные игры, эстафеты. Умение излагать правила и условия проведения подвижных и спортивных игр, эстафет. Умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх, эстафетах. Умение моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Умение проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных и спортивных игр, эстафет. Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных и спортивных игр, эстафет</p>	<p>Регулятивные: умение планировать свои действия в соответствии с условиями поставленной задачи, анализировать и объективно оценивать свои действия, адекватно воспринимать предложения и оценки учителей, одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: владение логическими операциями анализа, синтеза, обобщения, сравнения и классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>	<p>Стремление активно участвовать в трудовых, творческих и спортивных мероприятиях класса, школы, семьи, своего края (населённого пункта).</p> <p>Умение отвечать за свои поступки, принимать решения в условиях игровой деятельности, выстраивать психологически комфортные взаимоотношения с окружающими людьми независимо от их социальной и национальной принадлежности, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
	<p>На материале конькобежной подготовки</p> <p>На материале плавания</p> <p>На материале спортивных игр. Спортивные игры</p>			<p>Проведение эстафет на коньках. Выполнение упражнений на выносливость и координацию (долгое скольжение, скольжение «цаплей», «ласточкой», преследование по кругу) в рамках игровой деятельности. Разучивание игр: «Скорей собери», «Найди себе пару»</p> <p>Разучивание игры «Гонка лодок»</p> <p><i>Футбол:</i> совершенствование техники остановки мяча, обучение удару ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную и горизонтальную цели, совершенствование техники ведения мяча по прямой, по дуге, «змейкой» между стойками; проведение подвижных игр на материале футбола. <i>Волейбол:</i> совершенствование техники подачи мяча; обучение технике передачи мяча сверху двумя руками вперёд-вверх, приёма мяча снизу двумя руками; обучение технике передачи мяча в парах, проведение подвижных игр на материале волейбола. Разучивание игры «Пионербол». <i>Баскетбол:</i> обучение технике ведения мяча (правой или левой рукой) по прямой, по дуге, с остановками, обучение технике передачи и ловли мяча, проведение подвижных игр на материале баскетбола</p>	<p>Эстафета, подвижная игра</p> <p>Подвижная игра</p> <p>Футбольный мяч, остановка мяча, удар по мячу, вертикальная цель, горизонтальная цель, подвижная игра, волейбольный мяч, баскетбольный мяч, подача мяча, передача мяча, приём мяча, ведение мяча, ловля мяча</p>

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
Умение применять на уроке физические упражнения на развитие силовых способностей, гибкости, координации движений, на формирование правильной осанки	<p>Регулятивные: умение соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение сравнивать и анализировать информацию, делать выводы на основе сравнений.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	Умение выполнять жизненно важные двигательные действия различными способами и в разных условиях. Умение планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
	Развитие силовых способностей			<p>выполнение комплексов упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; выполнение равновесия типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; выполнение упражнений на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, упражнений на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу</p> <p>Выполнение динамических упражнений с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивных мячей до 1 кг, гантелей до 100 г, гимнастических палок и булав); выполнение комплексов 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; выполнение прыжковых упражнений с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); выполнение прыжков</p>	

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
	Формирование правильной осанки			<p>вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах</p> <p>Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; выполнение комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положении тела стоя, сидя, лёжа; выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета</p>	

На материале лёгкой атлетики

1–102	<p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие быстроты</p> <p>Развитие выносливости</p>	*	Комбинированный	<p>Бег с изменяющимся направлением движения по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; выполнение прыжков через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно</p> <p>Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; выполнение ускорения из разных исходных положений; броски (в стенку) и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами</p> <p>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</p>	
-------	---	---	-----------------	---	--

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
Умение применять на уроке физические упражнения на развитие силовых способностей, быстроты, выносливости, координации движений	<p>Регулятивные: умение соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение сравнивать и анализировать информацию, делать выводы на основе сравнений.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	Умение выполнять жизненно важные двигательные действия различными способами и в разных условиях. Умение планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	

Умение применять на уроке физические упражнения на развитие выносливости, координации движений	<p>Регулятивные: умение соотносить полученные результаты требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение сравнивать и анализировать информацию, делать выводы на основе сравнений.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	Умение выполнять жизненно важные двигательные действия различными способами и в разных условиях. Умение планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	
--	--	---	--

№ урока	Тема урока (уроков)	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
				с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций	
На материале плавания					
1–102	Развитие выносливости	*	Комбинированный	Повторное проплывание отрезков, держась за доску и работая ногами; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания	

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
Умение применять на уроке физические упражнения на развитие выносливости	<p>Регулятивные: умение соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение сравнивать и анализировать информацию, делать выводы на основе сравнений.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	Умение выполнять жизненно важные двигательные действия различными способами и в разных условиях. Умение планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	

**ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА
4 КЛАСС (102 ЧАСА)**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
Раздел 1. «Знания о физической культуре»¹					
Физическая культура					
1–102	Движение — основа жизни и здоровья человека Понятие о физической культуре	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование общих представлений о роли биологических и психических процессов в осуществлении двигательных актов Рассмотрение основных понятий физической культуры. Формирование общих представлений о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Формирование представлений о занятиях физической культурой как виде деятельности, доступном любому человеку	Биологические процессы, психические процессы Физическая культура, трудовая деятельность, военная деятельность, Паралимпийские игры
Из истории физической культуры					
1–102	История развития физической культуры и спорта	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование представлений о физической культуре и спорте в России до 1917 года. Формирование представлений о развитии отечественной физической культуры и отечественного спорта в XX веке, в XXI веке. Знакомство с олимпийскими чемпионами СССР и России. Формирование представлений о развитии физической культуры и спорта в своём регионе. Формирование представлений о современных подходах к физическому воспитанию детей	Физическая культура, спорт, олимпийский чемпион, физическое воспитание

¹ Для тем данного раздела выделение отдельных часов не предусмотрено. Они находят отражение на каждом уроке на протяжении всего учебного года.

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
<p>Умение характеризовать роль биологических и психических процессов в осуществлении двигательных актов</p> <p>Умение объяснять основные понятия физической культуры, раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p>Сформированность представлений о занятиях физической культурой как виде деятельности, доступном любому человеку</p>	<p>Регулятивные: умение принимать и сохранять учебные цели и задачи, организовывать выполнение заданий учителя.</p> <p>Познавательные: владение логическими операциями анализа, синтеза, обобщения, сравнения и классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	<p>Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала.</p> <p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p> <p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	
<p>Сформированность представлений о физической культуре и спорте в России до 1917 года, о развитии отечественной физической культуры и отечественного спорта в XX и XXI веках.</p> <p>Умение кратко рассказывать о развитии физической культуры и спорта в своём регионе.</p> <p>Знание современных подходов к физическому воспитанию детей</p>	<p>Регулятивные: умение принимать и сохранять учебные цели и задачи, анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи.</p> <p>Познавательные: способность осуществлять поиск, анализ, отбор и фиксацию (запись) необходимой информации для решения учебной задачи с использованием справочной литературы, электронных и цифровых информационных ресурсов, Интернета.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	<p>Сформированность основ российской гражданской идентичности, чувства сопричастности к своей Родине и гордости за неё, ценностного отношения к традициям и культуре своего народа, в том числе физической культуре и спорту.</p> <p>Интерес к важнейшим спортивным событиям в жизни России, своего края (населённого пункта).</p> <p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
Физические упражнения					
1–102	Физическая подготовка и физическая нагрузка. Основные физические качества человека Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Обучение распределению физической нагрузки во время занятий физической культурой Формирование умения характеризовать физическое упражнение: по направленности (общеразвивающее, специальное), по режиму работы мышц (статический, динамический)	Физическая нагрузка, физическое упражнение Физическое упражнение, общеразвивающее упражнение, специальное упражнение, статический режим работы мышц, динамический режим работы мышц
Раздел 2. «Способы физкультурной деятельности»¹					
Самостоятельные занятия					
1–102	Основы охраны здоровья. Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика травматизма. Профилактика утомления	*	Комбинированный	Разучивание комплексов упражнений на развитие физических качеств, упражнений на развитие мышц туловища, комплексов упражнений для профилактики нарушения осанки и её коррекции, комплексов дыхательных упражнений, гимнастики для глаз. Формирование представлений о правильном питании. Формирование представлений о роли правильной организации труда и досуга в сохранении и укреплении здоровья. Обучение организации своего труда и досуга. Знакомство с правилами оказания первой помощи при	Физические качества, профилактика нарушения осанки, коррекция нарушений осанки, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз, правильное питание, ушиб, вывих, перелом, ранение, ожог, обморожение, сотрясение мозга

¹ Для тем данного раздела выделение отдельных часов не предусмотрено. Они находят отражение на каждом уроке на протяжении всего учебного года.

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
<p>Умение характеризовать показатели физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Понимание характера воздействия физических упражнений на организм человека.</p> <p>Умение распределять физическую нагрузку во время занятий физической культурой</p> <p>Умение характеризовать физические упражнения</p>	<p>Регулятивные: умение принимать и сохранять учебные цели и задачи, организовать выполнение заданий учителя, планировать порядок действий в соответствии с условиями реализации поставленной задачи, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.</p> <p>Познавательные: умение сравнивать и анализировать информацию, делать выводы, давать определения понятиям.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>	<p>Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала.</p> <p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности.</p> <p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	
<p>Умение моделировать физические нагрузки, контролировать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений.</p> <p>Умение подбирать продукты с учётом их влияния на организм человека.</p> <p>Владение навыками оказания первой помощи при травмах</p>	<p>Регулятивные: умение планировать свои действия в соответствии с условиями реализации поставленной задачи, равномерно распределять нагрузку; умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, анализировать и объективно оценивать свои действия;</p> <p>способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение планировать и осуществлять наблюдения, выполнять необходимые измерения и фиксировать их результаты, в том</p>	<p>Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала.</p> <p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p> <p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
				ушибах, вывихах, переломах, ранениях, ожогах, обморожениях, сотрясении мозга	

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

1–102	Измерение показателей физического развития и физической подготовленности	*	Комбинированный	Ведение дневника наблюдений за показателями физического развития и физической подготовленности	Дневник самонаблюдений
-------	---	---	-----------------	--	------------------------

Самостоятельные игры и развлечения

1–102	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	*	Комбинированный	Разучивание подвижных игр с элементами спортивных игр	Подвижная игра, элементы спортивных игр
-------	--	---	-----------------	---	---

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
	<p>числе с помощью инструментов ИКТ; владение логическими операциями анализа, синтеза, обобщения, сравнения и классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>		
<p>Умение измерять индивидуальные показатели физического развития, оценивать своё физическое состояние</p>	<p>Регулятивные: умение осуществлять итоговый контроль и контроль результатов на каждом этапе решения поставленной задачи, анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи.</p> <p>Познавательные: умение планировать и осуществлять наблюдения, выполнять необходимые измерения и фиксировать их результаты, в том числе с помощью инструментов ИКТ; владение логическими операциями анализа, синтеза, обобщения, сравнения и классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>	<p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	
<p>Умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>Регулятивные: умение адекватно воспринимать оценки и предложения учителей, одноклассников, родителей и других людей, способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p>	<p>Умение отвечать за свои поступки. Умение выстраивать психологически комфортные взаимоотношения с окружающими людьми независимо от их социальной и национальной принадлежности,</p>	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия

Раздел 3. «Физическое совершенствование»

Физкультурно - оздоровительная деятельность

1–102	Оздоровительные мероприятия	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Разучивание комплексов упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, профилактики нарушения осанки и её коррекции, развития основных физических качеств. Разучивание дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. Разучивание упражнений, повышающих устойчивость организма к перегрузкам	Утренняя зарядка, физкультминутка, физические качества, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз
-------	------------------------------------	---	--	---	---

Спортивно - оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика

1–10, 93–102	Беговая подготовка	20	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, с разным положением рук. Совершенствование техники челночного бега, высокого старта с последующим ускорением. Бег в медленном темпе до 10–12 минут	Техника бега, техника беговых упражнений
--------------	---------------------------	----	-----------------	---	--

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
	<p>Познавательные: ориентация на разнообразие способов решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы. Умение учитывать разные мнения в отношении предмета обсуждения, стремление к сотрудничеству с учётом разных мнений	
Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них комплексы для оздоровительной гимнастики	<p>Регулятивные: умение поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.</p> <p>Познавательные: ориентация на разнообразие способов решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения</p>	Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья. Ответственное отношение к порученному делу	
<p>Владение техникой бега различными способами.</p> <p>Умение описывать технику беговых упражнений, выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Умение контролировать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p>	<p>Регулятивные: умение планировать свои действия в соответствии с условиями реализации поставленной задачи, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, воспринимать предложения и оценки учителей, одноклассников, родителей и других людей; способность коррек-</p>	<p>Стремление активно участвовать в трудовых, творческих и спортивных мероприятиях класса, школы, семьи, своего края (населённого пункта).</p> <p>Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала.</p> <p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по</p>	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
	Прыжковая подготовка			<p>Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений: прыжки на одной ноге и двух ногах на месте, с поворотами вправо и влево, с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и в высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на маты.</p> <p>Обучение технике прыжков в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», в длину с разбега, согнув ноги.</p> <p>Совершенствование техники прыжков со скакалкой</p>	Техника прыжка, техника прыжковых упражнений
	Броски и метание мяча			<p>Совершенствование техники метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Разучивание комплексов упражнений с малым мячом</p>	Техника метания малого мяча

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
<p>Умение взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Умение проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности при выполнении беговых упражнений</p> <p>Владение техникой прыжковых упражнений.</p> <p>Умение описывать технику прыжковых упражнений, выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Умение контролировать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Умение взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Умение проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Умение описывать технику метания малого мяча, владение техникой метания малого мяча.</p> <p>Умение проявлять качества силы, быстроты, координации при метании малого мяча.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности при метании малого мяча</p>	<p>тировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение планировать и осуществлять необходимые наблюдения и измерения и фиксировать их результаты, в том числе с помощью инструментов ИКТ.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>	<p>сохранению и укреплению своего здоровья</p>	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>					
21–40	<p>Организующие команды и приёмы</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Снарядная гимнастика</p>	20	Комбинированный	<p>Совершенствование техники выполнения строевых упражнений в шеренге: построение и перестроение, размыкание и смыкание.</p> <p>Совершенствование техники выполнения строевых упражнений в колонне: повороты, передвижение вдоль границ спортивного зала или площадки (с различной дистанцией). Обучение передвижению по диагонали спортивного зала или площадки, противоходом налево (с различной дистанцией)</p> <p>Обучение выполнению гимнастических комбинаций.</p> <p>Разучивание гимнастических комбинаций. Обучение приёмам безопасного падения при выполнении акробатических упражнений</p> <p>Разучивание гимнастических упражнений на брусьях, перекладине, гимнастическом бревне. Разучивание гимнас-</p>	<p>Шеренга, колонна, строевые действия, построение, перестроение, размыкание, смыкание, передвижение</p> <p>Техника акробатических упражнений, гимнастическая комбинация, техника гимнастической комбинации</p> <p>Техника гимнастических упражнений на снарядах,</p>

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
<p>Умение выполнять строевые действия в шеренге и в колонне на месте и в движении</p> <p>Владение техникой акробатических упражнений и гимнастических комбинаций. Умение описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и гимнастических комбинаций, выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и гимнастических комбинаций. Умение взаимодействовать в парах и группах при разучивании акробатических упражнений и гимнастических комбинаций. Умение проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и гимнастических комбинаций. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и гимнастических комбинаций</p> <p>Владение техникой гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах.</p>	<p>Регулятивные: умение анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать предложения и оценки учителей, одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение планировать и осуществлять необходимые наблюдения и измерения и фиксировать их результаты, в том числе с помощью инструментов ИКТ.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>	<p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
	Гимнастические упражнения прикладного характера			<p>Гимнастических комбинаций на снарядах. Обучение технике опорного прыжка через гимнастического козла: с разбега толчком о гимнастический мостик, прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперёд</p> <p>Совершенствование техники передвижения по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре. Совершенствование навыка преодоления полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. Обучение преодолению препятствий с элементом метания. Совершенствование техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Совершенствование техники лазанья по канату в три приёма. Обучение лазанью по канату в два приёма. Разучивание упражнений с предметами (мячами, скакалкой, гимнастической палкой и др.)</p>	<p>гимнастическая комбинация, техника гимнастической комбинации, опорный прыжок</p> <p>Полоса препятствий, упражнения с предметами, канат</p>
<i>Лыжная и (или) конькобежная подготовка</i>					
41–60	Лыжная подготовка	20	Комбинированный	<p>Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного хода. Обучение технике одновременного одношажного хода</p>	Техника лыжных ходов, одновременный одношажный ход, одновременный

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
<p>Умение описывать технику гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах.</p> <p>Умение взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах</p> <p>Владение техникой гимнастических упражнений прикладного характера.</p> <p>Умение описывать технику гимнастических упражнений прикладного характера, выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера.</p> <p>Умение взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений прикладного характера.</p> <p>Умение проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладного характера.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p>			
<p>Владение техникой лыжных ходов и поворотов, спусков, торможений на лыжах.</p> <p>Умение объяснять технику выполнения ходов, поворо-</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>умение планировать свои действия в соответствии с условиями реализации поставленной задачи, распределять нагрузку и от-</p>	<p>Стремление активно участвовать в трудовых, творческих и спортивных мероприятиях класса, школы, семьи, своего края (населённого пункта).</p>	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
	Конькобежная подготовка			<p>и одновременного двухшажного хода.</p> <p>Обучение чередованию шагов и ходов во время передвижения на лыжах.</p> <p>Обучение технике поворота переступанием на месте и в движении, «плугом». Совершенствование техники выполнения поворота «упором».</p> <p>Совершенствование техники выполнения спуска в низкой стойке. Обучение технике спуска в основной стойке, подъёма «полуёлочкой», «лесенкой» и «ёлочкой», ступающим и скользящим шагом. Обучение технике торможения палками, «плугом», боковым соскальзыванием.</p> <p>Разучивание упражнений на лыжах.</p> <p>Прохождение дистанции 1–2 км</p> <p>Прохождение дистанций 100 м, 200 м и 300 м</p>	<p>двухшажный ход, техника поворота, техника спуска, техника торможения, дистанция</p> <p>Техника базовых способов передвижения на коньках, дистанция</p>

Плавание

61–70	Технические действия в воде	10	Комбинированный	<p>Совершенствование техники плавания кролем на груди.</p> <p>Обучение плаванию кролем на спине.</p> <p>Проплавание учебных дистанций произвольным стилем</p>	Кроль на груди, кроль на спине, техника плавания
-------	------------------------------------	----	-----------------	---	--

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
<p>тов, спусков, торможений на лыжах, умение выявлять характерные ошибки.</p> <p>Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по показателю частоты сердечных сокращений.</p> <p>Умение проявлять выносливость при выполнении лыжных ходов, при прохождении тренировочных дистанций.</p> <p>Умение подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой</p> <p>Умение моделировать технику базовых способов передвижения на коньках, выявлять характерные ошибки в технике передвижения на коньках.</p> <p>Умение проявлять качества выносливости при прохождении тренировочных дистанций.</p> <p>Умение подбирать одежду для занятий конькобежной подготовкой</p>	<p>дых в процессе её выполнения; умение соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение планировать и осуществлять необходимые наблюдения и измерения и фиксировать их результаты, в том числе с помощью инструментов ИКТ.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>	<p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности.</p> <p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	
<p>Соблюдение правил поведения на воде.</p> <p>Умение плавать различными способами, проявлять качества выносливости при проплывании учебной дистанции</p>	<p>Регулятивные: умение планировать свои действия в соответствии с условиями реализации поставленной задачи, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; умение соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p>	<p>Стремление активно участвовать в трудовых, творческих и спортивных мероприятиях класса, школы, семьи, своего края (населённого пункта).</p> <p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности.</p> <p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по</p>	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
<i>Туристическая подготовка</i>					
71–80	Подготовка и тактика туристического похода	10	Комбинированный	Обучение сбору рюкзака, установке палатки, организации бивуака. Обучение техническим приемам передвижения на местности и преодоления естественных препятствий. Обучение ориентированию в лесу	Рюкзак, палатка, бивуак, естественные препятствия
<i>Подвижные и спортивные игры</i>					
11–20, 81–92	На материале гимнастики	22	Комбинированный	Выполнение строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию в рамках игровой деятельности.	Правила проведения подвижных игр, условия проведения подвижных игр

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
	<p>Познавательные: владение логическими операциями анализа, синтеза, обобщения, сравнения и классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>	сохранению и укреплению своего здоровья	
<p>Умение собирать рюкзак, устанавливать палатку, организовывать бивуак.</p> <p>Умение ориентироваться на местности при передвижении по маршруту, преодолевать естественные препятствия</p>	<p>Регулятивные: умение планировать свои действия в соответствии с условиями реализации поставленной задачи, равномерно распределять нагрузку; умение соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать предложения и оценки учителей, одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение планировать и осуществлять необходимые наблюдения и измерения и фиксировать их результаты, в том числе с помощью инструментов ИКТ; владение логическими операциями анализа, синтеза, обобщения, сравнения и классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>	<p>Стремление активно участвовать в трудовых, творческих и спортивных мероприятиях класса, школы, семьи, своего края (населённого пункта).</p> <p>Умение отвечать за свои поступки.</p> <p>Установка на активную деятельность при решении поставленной задачи и освоении учебного материала.</p> <p>Установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья</p>	
<p>Умение самостоятельно организовывать и проводить подвижные и спортивные игры, эстафеты. Умение излагать правила и условия</p>	<p>Регулятивные: умение планировать свои действия в соответствии с условиями реализации поставленной задачи, равномерно распреде-</p>	<p>Умение отвечать за свои поступки.</p> <p>Умение выстраивать психологически комфортные взаимоотношения с окружаю-</p>	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
	<p>На материале лёгкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале конькобежной подготовки</p> <p>На материале плавания</p> <p>На материале спортивных игр</p>			<p>Разучивание игр: «Пробеги под скакалкой», «Снайперы», «Альпинисты», «Тройка»</p> <p>Совершенствование техники выполнения прыжков, метаний и бросков в рамках игровой деятельности. Совершенствование техники бега в рамках игровой деятельности. Выполнение упражнений на координацию, выносливость и быстроту в рамках игровой деятельности.</p> <p>Разучивание игр: «Метание снизу», «Русская цепочка», «Кружиться вокруг колышка», «Не попади в болото»</p> <p>Проведение эстафет на лыжах. Выполнение упражнений на выносливость и координацию в рамках игровой деятельности.</p> <p>Разучивание игр: «Спуск на лыжах вдвоём», «Подъём предмета при спуске», «Спуск двойками или тройками», «Кто дальше скатится с горки», «Ловкие повороты»</p> <p>Проведение эстафет на коньках. Выполнение упражнений на выносливость и координацию (долгое скольжение, скольжение «цаплей», «ласточкой», преследование по кругу) в рамках игровой деятельности.</p> <p>Разучивание игр: «Преследование по кругу», «Карусель»</p> <p>Разучивание игры «Гонка мячей»</p> <p><i>Футбол:</i> совершенствование техники остановки и ведения мяча; обучение технике передачи мяча партнёру. Разучивание игр: «Преследование с мячом», «Точная передача».</p> <p><i>Волейбол:</i> совершенствование освоенных техник подачи,</p>	<p>Правила проведения подвижных игр, условия проведения подвижных игр</p> <p>Правила проведения подвижных игр, условия проведения подвижных игр, правила проведения эстафет, условия проведения эстафет</p> <p>Правила проведения подвижных игр, условия проведения подвижных игр, правила проведения эстафет, условия проведения эстафет</p> <p>Правила проведения подвижных игр, условия проведения подвижных игр</p> <p>Правила проведения подвижных игр, условия проведения подвижных игр, технические действия в спортивных играх</p>

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
<p>проведения подвижных и спортивных игр, эстафет. Владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных и спортивных игр, эстафет. Умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх, эстафетах. Умение моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Умение проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных и спортивных игр, эстафет. Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных и спортивных игр, эстафет</p>	<p>лять нагрузку; умение адекватно воспринимать предложения и оценки учителей, одноклассников, родителей и других людей, совершенствовать результат с учётом оценок и предложений учителей, одноклассников, родителей и других людей.</p> <p>Познавательные: умение ориентироваться на разнообразие способов решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения</p>	<p>щими людьми независимо от их социальной и национальной принадлежности, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Умение учитывать разные мнения в отношении предмета обсуждения, стремление к сотрудничеству с учётом разных мнений</p>	

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
Умение применять на уроке физические упражнения на развитие силовых способностей, гибкости, координации движений, на формирование правильной осанки	<p>Регулятивные: умение соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение сравнивать и анализировать информацию, делать выводы на основе сравнений.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	Умение выполнять жизненно важные двигательные действия различными способами и в разных условиях. Умение планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
	<p>Развитие силовых способностей</p>			<p>кой скамейке, низкому гимнастическому бревну с изменяющимися темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; разучивание игр на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; выполнение комплексов упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; выполнение равновесия типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; выполнение упражнений на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, упражнений на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу</p> <p>Выполнение динамических упражнений с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивных мячей до 1 кг, гантелей до 100 г, гимнастических палок и булав); выполнение комплексов упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке</p>	

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
	Формирование правильной осанки			<p>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; выполнение прыжковых упражнений с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); выполнение прыжков вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах</p> <p>Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; выполнение комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положении тела стоя, сидя, лёжа; выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета</p>	
На материале лёгкой атлетики					
1–102	Развитие координации движений Развитие быстроты	*	Комбинированный	<p>Бег с изменяющимся направлением движения по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; выполнение прыжков через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно</p> <p>Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег;</p>	

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
Умение применять на уроке физические упражнения на развитие силовых способностей, быстроты, выносливости, координации движений	<p>Регулятивные: умение соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение сравнивать и анализировать информацию, делать выводы на основе сравнений.</p>	Умение выполнять жизненно важные двигательные действия различными способами и в разных условиях. Умение планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия
	<p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>			<p>бег с горки в максимальном темпе; выполнение ускорения из разных исходных положений; броски (в стенку) и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами</p> <p>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</p> <p>Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); выполнение передачи набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; выполнение метания 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; выполнение прыжков в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; выполнение прыжков с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; выполнение прыжков по разметкам в полуприседе и приседе, запрыгивание с последующим спрыгиванием</p>	

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
	Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение		

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Дата проведения (план/факт)
предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные	
Умение применять на уроке физические упражнения на развитие выносливости, координации движений	<p>Регулятивные: умение соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение сравнивать и анализировать информацию, делать выводы на основе сравнений.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	Умение выполнять жизненно важные двигательные действия различными способами и в разных условиях. Умение планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	
Умение применять на уроке физические упражнения на развитие выносливости	<p>Регулятивные: умение соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи, адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей; способность корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок.</p> <p>Познавательные: умение сравнивать и анализировать информацию, делать выводы на основе сравнений.</p> <p>Коммуникативные: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	Умение выполнять жизненно важные двигательные действия различными способами и в разных условиях. Умение планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	3
Общая характеристика рабочей программы	3
Общие цели преподавания физической культуры на ступени начального общего образования	3
Общая характеристика предмета	4
Место предмета в учебном плане.	5
Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности	5
Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности	6
Планируемые результаты освоения программы по курсу «Физическая культура» (1–4 классы)	11
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА	14
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (1 класс — 99 часов, 2, 3 и 4 классы — по 102 часа)	25
ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА. 1 класс (99 часов)	26
ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА. 2 класс (102 часа)	52
ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА. 3 класс (102 часа)	82
ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА. 4 класс (102 часа)	112

Учебно-методическое издание

ФГОС

Начальная инновационная школа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**к учебникам В.Я. Барышникова, А.И. Белоусова
«Физическая культура»
для 1–4 классов общеобразовательных организаций**

Под общей редакцией доктора педагогических наук,
профессора МПГУ *М.Я. Виленского*

Автор-составитель
Андрюхина Татьяна Владимировна

Руководитель центра «Начальная инновационная школа» *О.О. Смирнова*

Редакторы *С.В. Курчина, А.Г. Нестеренко*

Художественный редактор *А.С. Побезинский*

Корректор *Л.Н. Федосеева*

Вёрстка *Е.П. Бреславской*

Подписано в печать 18.10.19. Формат 84 × 108/16.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Тираж 500 экз. Гарнитура Newton. Усл. печ. л. 15,12.
Изд. №. 17906_19.

ООО «Русское слово — учебник».
115035, Москва, Овчинниковская наб., д. 20, стр. 2.
Тел.: (495)969-24-54, (499)689-02-65 (отдел реализации и интернет-магазин).

Вы можете приобрести книги в интернет-магазине:
www.russkoe-slovo.ru
e-mail: zakaz@russlo.ru

ISBN 978-5-533-01189-1

