

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №103 г. Челябинска»

Программа учебного предмета «Физическая культура»
(предметная область «Физическая культура»)
для 1-4 классов

Любая рабочая программа адаптирована для обучения детей с ОВЗ VII вида с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

В обучении детей, испытывающих трудности в усвоении школьных знаний, следует полностью руководствоваться задачами, поставленными перед общеобразовательной школой.

При разработке программ решалась задача создать условия для формирования интересов обучающихся с ОВЗ.

При организации работы с этими детьми необходимо учитывать низкий темп их психической деятельности, ригидность, иногда излишнюю возбудимость, несформированность функций эмоционального и волевого контроля, нарушение речи и коммуникации, другие возрастные особенности и психологические факторы:

1. неустойчивая психика;
2. колеблющаяся работоспособность;
3. снижение контроля за своей деятельностью;
4. слабая моторика;
5. недостаточно развитое воображение;
6. плохая переключаемость с одного вида деятельности на другой;

Для учащихся с ЗПР, имеющих малый объем памяти, умение работать с учебной и справочной литературой важно не только для успешного усвоения школьной программы, но и для последующего успешного обучения, подготовки к профессиональной деятельности.

При работе с текстом учебника также следует использовать специальные задания:

- адаптированные вопросы для самостоятельной работы;
- таблицы с пропусками;
- составление вопросов к выделенным элементам текста и т.д..

Содержание учебного материала, направленное на обеспечение системного усвоения знаний обучающихся, включает:

- Усиление практической направленности изучаемого материала;
- Выделение сущностных признаков изучаемых явлений;
- Опора на жизненный опыт ребёнка.

Важными коррекционными задачами для детей с ЗПР являются развитие у обучающихся основных мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение), нормализация взаимосвязи их деятельности с речью, формирование приемов умственной работы: анализ исходных данных, планирование материала, осуществление поэтапного и итогового самоконтроля. Большое значение придается умению рассказать о выполненной работе с правильным употреблением соответствующей терминологии и установлением логических связей в излагаемом материале.

Вариант 7.1. предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее итоговым достижениям к моменту завершения начального общего образования обучающихся, не имеющих

ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»
Личностные планируемые результаты освоения

ООП НОО по классам

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

№	Критерии сформированности	Коды и личностные результаты обучающихся 1–4 классов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	нравственного поведения в социуме	отношения к сверстникам и взрослым	нравственного поведения	гуманистических и демократических ценностных ориентаций	
	1.5. Наличие первичного опыта взаимодействия с окружающим миром	1.5. Проявление доброты, чуткости, милосердия к людям, представителям разных народов, природе	1.5. Соблюдение экокультурных норм поведения в социоприродной среде	1.5. Сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий	
	1.6. Действия согласно установленным учителем правилам	1.6. Выбор позиции, основанной на нормах нравственности	1.6. Демонстрация умения анализа ситуаций и логических выводов, рассуждений	1.6. Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	
	1.7. Сформированность элементарных представлений о собственной семье	1.7. Сформированность представлений о семье и ближайших родственниках	1.7. Сформированность представлений об истории семьи и ее традициях	1.7. Сформированность уважительного отношения к собственной семье, ее членам,	

№	Критерии сформированности	Коды и личностные результаты обучающихся 1–4 классов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
					традициям
		1.8. Сформированность элементарных правил безопасного поведения и личной гигиены	1.8. Сформированность элементарных правил безопасного поведения на дорогах и в общественном транспорте, правил личной гигиены	1.8. Сформированность культуры безопасного поведения в общественных местах, представлений о возможностях сохранения и укрепления собственного здоровья	1.8 Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни
2	Смыслообразование	2.1. Осознание себя в роли первоклассника	2.1. Принятие социальной роли школьника	2.1. Принятие и освоение социальной роли обучающегося	2.1. Принятие и освоение социальной роли обучающегося
		2.2. Наличие внешних (в том числе игровых) и внутренних мотивов учебной деятельности	2.2. Преобладание внутренней учебной мотивации над внешней	2.2. Наличие познавательных и социальных мотивов учебной деятельности	2.2. Наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения
3	Нравственно-этическая ориентация	3.1. Сформированность уважительного отношения к ответам одноклассников на уроке	3.1. Сформированность уважительного отношения к ответам одноклассников, мнению взрослых, в том числе педагогов	3.1. Сформированность уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре своего народа	3.1. Сформированность уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов

№	Критерии сформированности	Коды и личностные результаты обучающихся 1–4 классов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	3.2. Способность учитывать интересы и чувства других людей	3.2. Доброжелательность в отношении к одноклассникам, членам семьи	3.2. Развитие этических чувств: стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения	3.2. Этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей	
	3.3. Осознание ответственности за результаты учебной деятельности	3.3. Принятие ответственности за результаты учебной и информационной деятельности	3.3. Самостоятельность в осуществлении учебной и информационной деятельности	3.3. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
	3.4. Освоение планирования и организации деятельности, положительное отношение к конструктивным результатам деятельности лиц ближайшего окружения	3.4. Планирование и организация творческой деятельности, принятие и оценка результатов деятельности лиц ближайшего окружения	3.4. Осуществление творческой деятельности, установка на результат, уважение к деятельности других людей	3.4. Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	
	3.5. Информированность о профессиях членов семьи и людей из	3.5. Информированность о профессиях членов семьи и людей из	3.5. Информированность о профессиях, представленных	3.5. Уважение к труду других людей, понимание ценности различных	

№	Критерии сформированности	Коды и личностные результаты обучающихся 1–4 классов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	ближайшего окружения	ближайшего окружения, понимание необходимости осуществления профессиональной деятельности	в родном краю, стране, понимание значимости этих профессий для человека, семьи, социума	профессий, в том числе рабочих и инженерных	
	3.6. Интерес к продуктам художественной, музыкальной, литературной деятельности	3.6. Уважительное отношение к продуктам художественной музыкальной, литературной деятельности	3.6. Способность выражать свое отношение к продуктам художественной музыкальной, литературной деятельности	3.6. Сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств	
	3.7. Освоение правил общения в классном коллективе	3.7. Усвоение норм общения в классе и повседневных ситуациях	3.7. Способность взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в привычных ситуациях	3.7. Навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	
	3.8. Способность быть доброжелательным	3.8. Умение выстроить собственное бесконфликтное поведение	3.8. Умение не создавать конфликтов и разрешать некоторые спорные вопросы	3.8. Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	

Метапредметные планируемые результаты

Универсальные учебные	Метапредметные планируемые	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс

действия / разделы программы	результаты	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
1. Регулятивные									
1.1. Целеполагание	умение принимать и сохранять учебную задачу	+		+		+		+	
	умение в сотрудничестве с учителем учитывать выделенные ориентиры действия в новом учебном материале	+		+	+	+		+	
	<i>умение преобразовывать практическую задачу в познавательную</i>	+		+		+		+	
	<i>в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи</i>	+		+		+		+	
1.2. Планирование	умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане	+		+	+	+		+	
	умение учитывать установленные правила в планировании способа решения задачи	+		+	+	+		+	
	умение различать способ и результат действия			+		+	+	+	
1.3. Прогнозирование	<i>осуществлять предвосхищающий контроль по результату и по способу действия</i>	+		+		+		+	
1.4. Контроль	умение учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения	+		+		+		+	
	умение в сотрудничестве с учителем осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату действия.	+		+	+	+		+	
	<i>умение осуществлять констатирующий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне</i>	+		+		+		+	

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	<i>произвольного внимания</i>								
1.5. Оценка	способность адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей	+		+		+		+	
	умение оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи	+		+	+	+	+	+	+
	<i>самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые корректизы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия</i>	+		+		+		+	
1.6. Коррекция	умение вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках	+		+	+	+	+	+	+
1.7. Познавательная рефлексия	умение под руководством учителя начинать и выполнять действия и заканчивать их в требуемый временной момент, умение тормозить реакции, не имеющие отношения к цели.	+		+		+		+	+
2. Познавательные:									
2.1. Общеучебные	умение под руководством учителя выделять и формулировать познавательную цель			+		+		+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель							+	
	умение осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, решение практических и познавательных задач с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников, словарей (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет	+		+		+	+	+	+
	способность структурировать полученные знания	+		+		+		+	+
	умение осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ	+		+		+		+	+
	умение осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме	+		+	+	+	+	+	+
	владеть рядом общих приемов решения задач	+		+		+	+	+	+
	способность ориентироваться на разнообразие способов решения задач	+		+		+	+	+	+
	умение определять основную и	+		+		+	+	+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	второстепенную информацию								
	<i>освоенность первичных действий в проектной, конструктивно-модельной, поисковой деятельности в области естественно-математического и технического профиля</i>	+		+		+	+	+	+
	<i>сформированность способностей детей к естественно-научному мышлению, техническому творчеству и интереса к техническим специальностям</i>	+		+		+	+	+	+
	<i>осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения практических и познавательных задач в зависимости от конкретных условий</i>	+		+		+		+	
	<i>произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач</i>	+		+		+		+	
	<i>записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ</i>			+		+		+	
	<i>осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет</i>			+		+		+	
2.2. Знаково-символические	умение использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач	+		+		+	+	+	+
	<i>умение создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач</i>	+		+		+		+	
2.3. Логические	умение осуществлять анализ объектов	+		+	+	+	+	+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	с выделением существенных и несущественных признаков								
	умение осуществлять синтез как составление целого из частей	+		+		+	+	+	+
	умение проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям	+		+	+	+	+	+	+
	умение осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза	+		+		+		+	+
	умение устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений	+		+	+	+	+	+	+
	умение представлять цепочки объектов и явлений	+		+	+	+	+	+	+
	умение строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях	+		+		+		+	+
	умение устанавливать аналогии	+		+		+		+	+
	умение обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи	+		+		+	+	+	+
	умение выдвигать гипотезы и обосновывать их	+		+		+		+	+
	умение строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных	+		+		+		+	

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	связей								
	умение осуществлять сравнение, серию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций	+		+		+		+	
	умение осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты	+		+		+		+	
2.4. Постановка и решение проблемы	формулирование проблемы	+		+		+		+	
	самостоятельное создание алгоритмов (способов) деятельности при решении проблем творческого и поискового характера	+		+		+		+	
3. Коммуникативны е									
3.1. Планирование учебного сотрудничества учителем сверстниками с и	умение определять цели, функции участников, способы взаимодействия	+		+	+	+	+	+	+
	умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером	+		+		+		+	
	умение аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности	+		+		+		+	
	умение учитывать и координировать	+		+		+		+	

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	<i>в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной</i>								
3.2. Постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации	умение строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет	+		+	+	+	+	+	+
	<i>умение с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия</i>	+		+		+		+	
3.3. Разрешение конфликтов	умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве	+	+	+	+	+	+	+	+
	умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	+		+	+	+	+	+	+
	умение выявлять и идентифицировать проблему, осуществлять поиск и оценку альтернативных способов разрешения конфликта, принимать решение и реализовывать его	+		+		+		+	+
	<i>способность понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы</i>	+		+		+		+	
	<i>умение продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников</i>	+		+		+		+	
	<i>умение учитывать разные мнения и интересы и обосновывать</i>	+		+		+		+	

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	<i>собственную позицию</i>								
3.4. Управление поведением партнера	умение контролировать, корректировать и оценивать действия партнера	+		+		+	+	+	+
	умение допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	+		+		+		+	+
	умение формулировать собственное мнение и позицию	+		+		+		+	+
	умение осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	+		+		+		+	
3.5. Умение выражать свои мысли	умение адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой)	+		+		+	+	+	+
	умение строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет	+		+	+	+	+	+	+
	умение адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач	+		+	+	+	+	+	+
3.6. Владение монологической и	владение диалогической формой коммуникации, в том числе с	+		+		+	+	+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
диалогической формами речи	использованием средств и инструментов ИКТ и дистанционного общения								
	использование речи для регуляции своего действия	+		+		+		+	+
	умение строить монологическое высказывание	+		+		+	+	+	+
	владение диалогической формой речи	+		+		+	+	+	+
	<i>умение адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности</i>	+		+		+		+	
4. Чтение. Работа с текстом									
4.1. Поиск информации	умение находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде	+		+	+	+	+	+	+
	умение определять тему и главную мысль текста	+		+	+	+	+	+	+
	умение делить тексты на смысловые части, составлять план текста	+		+		+	+	+	+
	умение вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию	+		+		+	+	+	+
	умение сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделять 2-3 существенных признака	+		+		+	+	+	+
4.2. Понимание прочитанного	понимание информации, представленной в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его	+		+		+	+	+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
4.3. Преобразование и интерпретация информации	описанию; выделять общий признак группы элементов)								
	понимание информации, представленной разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы	+		+		+	+	+	+
	понимание текста с опорой не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста	+		+		+	+	+	+
	умение использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое; выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения	+		+		+		+	+
	умение ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках	+		+		+	+	+	+
	умение использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации	+		+		+		+	
	умение работать с несколькими источниками информации	+		+		+		+	
	умение сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников	+		+		+		+	
	умение пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно	+		+		+	+	+	+
	умение соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую	+		+		+	+	+	+
	умение формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод	+		+		+	+	+	+
	умение сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию	+		+		+	+	+	+
	умение составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на					+	+	+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	поставленный вопрос								
	<i>умение делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования</i>	+		+		+		+	
	<i>умение составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном</i>	+		+		+		+	
4.4. Оценка информации	умение высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте	+		+	+	+	+	+	+
	умение оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте	+		+		+	+	+	+
	умение на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов	+		+		+		+	+
	умение участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста	+		+		+	+	+	+
	<i>умение сопоставлять различные точки зрения</i>	+		+		+		+	
	<i>умение соотносить позицию автора с собственной точкой зрения</i>	+		+		+		+	
	<i>умение в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию</i>	+		+		+		+	
5. Формирование ИКТ-компетентности обучающегося									
5.1. Знакомство со средствами ИКТ,	умение использовать безопасные для органов зрения, нервной системы,	+		+	+				

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
гигиена работы с компьютером	опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ								
	умение организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере			+		+	+		
5.2. Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных	умение вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию			+		+	+	+	+
	умение набирать небольшие тексты на родном языке		+	+	+				
	умение набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов			+		+	+		
	умение сканировать рисунки и тексты					+		+	+
5.3. Обработка и поиск информации	умение подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования			+		+		+	+
	умение использовать сменные носители (флэш-карты)	+		+	+				
	умение описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ			+		+		+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	умение собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей		+		+	+	+		
	умение редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей			+		+		+	+
	умение пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора	+		+	+				
	умение следовать основным правилам оформления текста			+		+	+		
	умение использовать полуавтоматический орфографический контроль			+	+				
	умение использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида					+		+	+
	умение искать информацию в системе поиска внутри компьютера			+		+	+		
	умение искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете	+		+	(с л о в а р и)	+	(б а з ы д а н	+	(И н т е р н е

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
								н ы х)	т)
	умение составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок)					+		+	+
	умение заполнять учебные базы данных			+		+	+		
5.4. Создание, представление и передача сообщений	умение создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их		+		+	+			
	умение создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста					+		+	+
	умение создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.		+		+			+	+
	умение создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера	+		+	+				
	умение составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация)		+	+					
5.5. Планирование деятельности, управление и организация	умение определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий					+		+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	умение строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения					+		+	+

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура»

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КЛАСС			
	1	2	3	4
I. Знания о физической культуре				
Выпускник научится:				
Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»	+	+	+	+
Характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз		+	+	
Характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр		+	+	+
Характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств		+	+	+

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КЛАСС			
	1	2	3	4
Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности			+	+
Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств			+	+
Ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость)			+	+
Ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка».		+	+	+
Демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость)			+	+
Ориентироваться в понятиях: «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость).			+	+
Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	+	+	+	+
Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе)			+	+
Знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта	+	+	+	+
Знать знаменитые спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)	+	+	+	+
Организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.			+	+
Выпускник получит возможность научиться:				
Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью	+	+		
Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью			+	+
Понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности				+
Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья	+	+	+	+
Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности		+	+	+
Планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья			+	+
Планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности				+
II. Способы физкультурной деятельности				
Выпускник научится:				
Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки	+	+		
Отбирать упражнения для комплексов физкультминуток		+	+	
Выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток			+	+
Проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации)	+	+	+	+

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КЛАСС			
	1	2	3	4
Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований	+	+	+	+
Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования			+	+
Правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности	+	+	+	+
<i>Отбирать и проводить игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся</i>			+	+
Измерять показатели физического развития (рост и масса тела)		+	+	+
Измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений			+	+
Вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития		+	+	+
Вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности			+	+
<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>				
<i>Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики</i>		+	+	
<i>Вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий</i>			+	+
<i>Вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития</i>		+	+	+
<i>Вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств</i>			+	+
<i>Отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств</i>	+	+		
<i>Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества</i>			+	+
<i>Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах</i>	+	+	+	+
<i>III. Физическое совершенствование</i>				
<i>Выпускник научится:</i>				
Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки	+	+		
Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей)	+	+	+	+
Оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)			+	+
Выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие)	+	+		
Выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами)		+	+	+

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КЛАСС			
	1	2	3	4
Выполнять организующие строевые команды и приёмы	+	+	+	+
Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты)	+	+	+	+
Выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении	+	+		
Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении			+	+
Выпускник получит возможность научиться:				
сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение	+	+	+	+
выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации		+	+	+
играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам			+	+
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке	+	+	+	+
выполнять подготовительные упражнения в воде, прыжки в воду с бортика и тумбочки	+	+		
плавать спортивными способами (брасс, кроль, кроль на спине)			+	+
выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой.)	+	+		
выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.			+	+
выполнять упражнения для обучения правильному падению на коньках	+			
выполнять передвижения на коньках по прямой и повороту;		+	+	+
подбирать походное снаряжение и правильно укладывать рюкзак,			+	
пользоваться компасом, преодолевать естественные препятствия (крутые склоны, лесные заросли)				+

1 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
 - выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, согбая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
 - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- Обучающийся получит возможность научиться:*
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
 - выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).

2 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

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

Выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

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

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

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

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

4 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности;

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура» (с учётом реализации национальных, региональных и этнокультурных особенностей Челябинской области)

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

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

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

физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). *Организация и проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.*

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одними звенёвами тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченному ориентиром и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным

отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

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

На материале плавания

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

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы,
по учебному предмету «Физическая культура»**

Автор / авторский коллектив **Лях В.И.**

Наименование учебника **«Физическая культура» (1-4 класс)**

Издательство **«Просвещение»**

1 класс (99 часов)

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количест во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
Спортивно-оздоровительная деятельность (92 часа)				
Лёгкая атлетика (15 час), Подвижные и спортивные игры (12 часа)				
1.	Теоретические сведения. Технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Освоение навыков ходьбы и бега. Освоение строевых упражнений.	1	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по летним видам спорта.	
2	Освоение навыков бега и прыжков	1		
3	Освоение навыков бега и прыжков.	1		
4	Освоение навыков прыжков и бега.	1		

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
5	Освоение навыков прыжков и бега.	1		
6	Овладение навыками метания малого мяча. Освоение навыков прыжков.	1		
7	Освоение навыков бега и прыжков. Овладение навыками метания малого мяча.	1		
8	Освоение навыков равномерного бега и прыжков.	1		
9	Освоение навыков бега и прыжков. Овладение навыками метания	1		
10	Освоение навыков прыжков. Овладение навыками метания.	1		
11	Освоение навыков бега. Овладение навыками метания.	1		
12	Овладение навыками метания. Освоение навыков бега.	1		
13	Овладение навыками метания.	1		
14	Освоение навыков бега и прыжков. Эстафетный бег.	1		
15	Освоение навыков бега и прыжков, элементы ОФП.	1		
16	Теоретические сведения. Техника безопасности. Овладение навыками метания мяча в цель.	1	Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала.	
17	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
18	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
19	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
20	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
21	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
22	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска мяча.	1		
23	Закрепление в метании, бросках, ведении мяча.	1		
24	Совершенствование навыков бега и прыжков.	1		
25	Совершенствование навыков бега и прыжков.	1		
26	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
27	Итоговый. Закрепление и совершенствование элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		

Гимнастика с основами акробатики (21 часа)

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
28	Теоретические сведения. Беседа по технике безопасности. Освоение навыков лазания и перелазания.	1		
29	Освоение навыков лазания и перелазания.	1		
30	Освоение акробатических упражнений и навыков лазания и перелазания.	1		
31	Освоение акробатических упражнений. Освоение навыков лазания.	1		
32	Освоение акробатических упражнений. Освоение навыков равновесия.	1		
33	Освоение навыков равновесия. Освоение акробатических упражнений.	1		
34	Освоение навыков лазания и перелезания. Освоение навыков в опорных прыжках	1		
35	Освоение навыков лазания и перелезания. Освоение навыков в опорных прыжках	1		
36	Освоение навыков лазания. Освоение навыков в опорных прыжках	1		
37	Освоение навыков лазания. Освоение навыков в опорных прыжках. Освоение танцевальных упражнений.	1		
38	Освоение навыков в опорных прыжках Освоение навыков лазания и перелезания. Освоение танцевальных упражнений.	1		

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
39	Освоение техники выполнения акробатических упражнений, навыков в опорных прыжках и лазании и перелезании.	1		
40	Освоение висов и упоров. Освоение навыков лазания и перелезания.	1		
41	Освоение висов и упоров. Освоение навыков перелезания и лазания.	1		
42	Освоение навыков лазания и перелезания. Освоение висов и упоров	1		
43	Освоение танцевальных упражнений Освоение навыков лазания	1		
44	Освоение висов и упоров. Освоение танцевальных упражнений.	1		
45	Освоение упоров и висов. Освоение танцевальных упражнений.	1		
46	Совершенствование ловли, передачи, ведения мяча.	1		
47	Совершенствование навыков бега.	1		
48	Итоговый. Совершенствование навыков бега.	1		

Лыжная подготовка (21 часа)
Подвижные и спортивные игры(6)

49	Теоретические сведения. Правила поведения. Беседа по технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов.	1	
----	---	---	--

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
50	Освоение техники лыжных ходов.	1		
51	Освоение техники лыжных ходов. Способы передвижения.	1		
52	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг.	1		
53	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски.	1		
54	Освоение техники лыжных ходов. Способы преодоления подъемов и спусков.	1	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села)	
55	Освоение техники лыжных ходов. Подъёмы и спуски.	1		
56	Освоение техники лыжных ходов. Повороты.	1		
57	Освоение техники лыжных ходов. Спуски и подъемы.	1		
58	Освоение техники лыжных ходов. Преодоление подъемов и спусков.	1		
59	Освоение техники лыжных ходов. Способы поворотов.	1		
60	Освоение техники лыжных ходов. Овладение навыками метания.	1		
61	Освоение техники лыжных ходов.	1		
62	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски в низкой стойке.	1		
63	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски. Игры на лыжах.	1		

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
64	Освоение техники лыжных ходов. преодоление спусков.	1		
65	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски.	1		
66	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски. Повороты.	1		
67	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски.	1		
68	Освоение техники лыжных ходов.	1		
69	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение в равномерном темпе. Подъемы и спуски.	1		
70	Теоретические сведения. Техника безопасности. Овладение навыками метания мяча в цель.	1		
71	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
72	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, ведении и передачах мяча.	1		
73	Овладение элементарными умениями в бросках, ловле, передачах и ведении мяча.	1		
74	Совершенствование навыков бега, прыжков.	1		
75	Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков.	1		

Лёгкая атлетика (12 часов)

Плавание (12 часов)

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
76 77	Техника безопасности на уроках плавания. Освоение специальных плавательных упражнений.	2		
78 79	Освоение умений плавать.	2		
80 81	Освоение умений плавать. Прыжки в воду.	2		
82 83	Освоение умений плавать. Ныряние.	2		
84 85	Освоение умений плавать	2		
86 87	Совершенствование умений плавать.	2		
88	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Освоение навыков ходьбы, бега, прыжков.	1		
89	Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков.	1		
90	Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков.	1		
91	Овладение навыками метания. Освоение навыков бега.	1		
92	Овладение навыками метания. Освоение навыков бега.	1		
93	Овладение навыками метания. Освоение навыков бега.	1		
94	Совершенствование навыков бега и прыжков.	1		

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
95	Освоение навыков бега и прыжков. Овладение навыками метания.	1		
96	Освоение навыков бега и прыжков.	1		
97	Освоение навыков бега и прыжков. Овладение навыками метания	1		
98	Освоение навыков бега и прыжков. Овладение навыками метания	1		
99	Итоговый. Совершенствование навыков бега и прыжков.	1		

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы,
по учебному предмету «Физическая культура»**

Автор / авторский коллектив **Лях В.И.**

Наименование учебника **«Физическая культура» (1-4 класс)**

Издательство **«Просвещение»**

2 класс (102 часов)

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количест во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
Спортивно-оздоровительная деятельность (92 часа)				
Лёгкая атлетика (15 час), Подвижные и спортивные игры (12 часа)				
1.	Теоретические сведения. Технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Освоение навыков ходьбы и бега. Освоение строевых упражнений.	1	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по летним видам спорта.	
2	Освоение навыков бега и прыжков	1		
3	Контроль. Освоение навыков бега и прыжков.	1		Тестовые упражнения
4	Освоение навыков прыжков и бега.	1		

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
5	Освоение навыков прыжков и бега.	1		
6	Овладение навыками метания малого мяча. Освоение навыков прыжков.	1		
7	Освоение навыков бега и прыжков. Овладение навыками метания малого мяча.	1		
8	Освоение навыков равномерного бега и прыжков.	1		
9	Освоение навыков бега и прыжков. Овладение навыками метания	1		
10	Освоение навыков прыжков. Овладение навыками метания.	1		
11	Освоение навыков бега. Овладение навыками метания.	1		
12	Овладение навыками метания. Освоение навыков бега.	1		
13	Овладение навыками метания.	1		
14	Освоение навыков бега и прыжков. Эстафетный бег.	1		
15	Освоение навыков бега и прыжков, элементы ОФП.	1		
16	Теоретические сведения. Техника безопасности. Овладение навыками метания мяча в цель.	1	Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала.	
17	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
18	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
19	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
20	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
21	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
22	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска мяча.	1		
23	Закрепление в метании, бросках, ведении мяча.	1		
24	Совершенствование навыков бега и прыжков.	1		
25	Совершенствование навыков бега и прыжков.	1		
26	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
27	Итоговый. Закрепление и совершенствование элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		

Гимнастика с основами акробатики (21 часа)

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
28	Теоретические сведения. Беседа по технике безопасности. Освоение навыков лазания и перелазания.	1		
29	Освоение навыков лазания и перелазания.	1		
30	Освоение акробатических упражнений и навыков лазания и перелазания.	1		
31	Освоение акробатических упражнений. Освоение навыков лазания.	1		
32	Освоение акробатических упражнений. Освоение навыков равновесия.	1		
33	Освоение навыков равновесия. Освоение акробатических упражнений.	1		
34	Освоение навыков лазания и перелезания. Освоение навыков в опорных прыжках	1		
35	Освоение навыков лазания и перелезания. Освоение навыков в опорных прыжках	1		
36	Освоение навыков лазания. Освоение навыков в опорных прыжках	1		
37	Освоение навыков лазания. Освоение навыков в опорных прыжках. Освоение танцевальных упражнений.	1		
38	Освоение навыков в опорных прыжках Освоение навыков лазания и перелезания. Освоение танцевальных упражнений.	1		

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
39	Освоение техники выполнения акробатических упражнений, навыков в опорных прыжках и лазании и перелезании.	1		
40	Освоение висов и упоров. Освоение навыков лазания и перелезания.	1		
41	Освоение висов и упоров. Освоение навыков перелезания и лазания.	1		
42	Освоение навыков лазания и перелезания. Освоение висов и упоров	1		
43	Освоение танцевальных упражнений Освоение навыков лазания	1		
44	Освоение висов и упоров. Освоение танцевальных упражнений.	1		
45	Освоение упоров и висов. Освоение танцевальных упражнений.	1		
46	Совершенствование ловли, передачи, ведения мяча.	1		
47	Совершенствование навыков бега.	1		
48	Итоговый. Совершенствование навыков бега.	1		

Лыжная подготовка (24 часа)
Подвижные и спортивные игры(6)

49	Теоретические сведения. Правила поведения. Беседа по технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов.	1	
----	---	---	--

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
50	Освоение техники лыжных ходов.	1		
51	Освоение техники лыжных ходов. Способы передвижения.	1		
52	Контроль. Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг.	1		Тестовые упражнения
53	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски.	1		
54	Освоение техники лыжных ходов. Способы преодоления подъемов и спусков.	1	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села)	
55	Освоение техники лыжных ходов. Подъёмы и спуски.	1		
56	Освоение техники лыжных ходов. Повороты.	1		
57	Освоение техники лыжных ходов. Спуски и подъемы.	1		
58	Освоение техники лыжных ходов. Преодоление подъемов и спусков.	1		
59	Освоение техники лыжных ходов. Способы поворотов.	1		
60	Освоение техники лыжных ходов. Способы поворотов.	1		
61	Освоение техники лыжных ходов.	1		
62	Освоение техники лыжных ходов.	1		
63	Освоение техники лыжных ходов. Овладение навыками метания.	1		

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
64	Освоение техники лыжных ходов.	1		
65	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски в низкой стойке.	1		
66	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски. Игры на лыжах.	1		
67	Освоение техники лыжных ходов. преодоление спусков.	1		
68	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски.	1		
69	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски. Повороты.	1		
70	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски.	1		
71	Освоение техники лыжных ходов.	1		
72	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение в равномерном темпе. Подъемы и спуски.	1		
73	Теоретические сведения. Техника безопасности. Овладение навыками метания мяча в цель.	1		
74	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
75	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, ведении и передачах мяча.	1		
76	Овладение элементарными умениями в бросках, ловле, передачах и ведении мяча.	1		

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
77	Совершенствование навыков бега, прыжков.	1		
78	Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков.	1		

Лёгкая атлетика (12 часов)

Плавание (12 часов)

79	Техника безопасности на уроках плавания. Освоение специальных плавательных упражнений.	2		
80				
81	Освоение умений плавать.	2		
82				
83	Освоение умений плавать. Прыжки в воду.	2		
84				
85	Освоение умений плавать. Ныряние.	2		
86				
87	Освоение умений плавать	2		
88				
89	Совершенствование умений плавать.	2		
90				
91	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Освоение навыков ходьбы, бега, прыжков.	1		
92	Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков.	1		
93	Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков.	1		
94	Овладение навыками метания. Освоение навыков бега.	1		
95	Контроль. Овладение навыками метания. Освоение навыков	1		<u>Тестовые упражнения</u>

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
	бега.			
96	Овладение навыками метания. Освоение навыков бега.	1		
97	Совершенствование навыков бега и прыжков.	1		
98	Освоение навыков бега и прыжков. Овладение навыками метания.	1		
99	Освоение навыков бега и прыжков.	1		
100	Освоение навыков бега и прыжков. Овладение навыками метания	1		
101	Освоение навыков бега и прыжков. Овладение навыками метания	1		
102	Итоговый. Совершенствование навыков бега и прыжков.	1		

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы,
по учебному предмету «Физическая культура»**

Автор / авторский коллектив **Лях В.И.**

Наименование учебника **«Физическая культура» (1-4 класс)**

Издательство **«Просвещение»**

3 класс (102 часов)

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количест во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
Спортивно-оздоровительная деятельность (92 часа)				
Лёгкая атлетика (15 час), Подвижные и спортивные игры (12 часа)				
1.	Теоретические сведения. Технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Освоение навыков ходьбы и бега. Освоение строевых упражнений.	1	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по летним видам спорта.	
2	Освоение навыков бега и прыжков	1		
3	Контроль. Освоение навыков бега и прыжков.	1		Тестовые упражнения
4	Освоение навыков прыжков и бега.	1		

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
5	Освоение навыков прыжков и бега.	1		
6	Овладение навыками метания малого мяча. Освоение навыков прыжков.	1		
7	Освоение навыков бега и прыжков. Овладение навыками метания малого мяча.	1		
8	Освоение навыков равномерного бега и прыжков.	1		
9	Освоение навыков бега и прыжков. Овладение навыками метания	1		
10	Освоение навыков прыжков. Овладение навыками метания.	1		
11	Освоение навыков бега. Овладение навыками метания.	1		
12	Овладение навыками метания. Освоение навыков бега.	1		
13	Овладение навыками метания.	1		
14	Освоение навыков бега и прыжков. Эстафетный бег.	1		
15	Освоение навыков бега и прыжков, элементы ОФП.	1		
16	Теоретические сведения. Техника безопасности. Овладение навыками метания мяча в цель.	1	Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала.	
17	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
18	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
19	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
20	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
21	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
22	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска мяча.	1		
23	Закрепление в метании, бросках, ведении мяча.	1		
24	Совершенствование навыков бега и прыжков.	1		
25	Совершенствование навыков бега и прыжков.	1		
26	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
27	Итоговый. Закрепление и совершенствование элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		

Гимнастика с основами акробатики (21 часа)

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
28	Теоретические сведения. Беседа по технике безопасности. Освоение навыков лазания и перелазания.	1		
29	Освоение навыков лазания и перелазания.	1		
30	Освоение акробатических упражнений и навыков лазания и перелазания.	1		
31	Освоение акробатических упражнений. Освоение навыков лазания.	1		
32	Освоение акробатических упражнений. Освоение навыков равновесия.	1		
33	Освоение навыков равновесия. Освоение акробатических упражнений.	1		
34	Освоение навыков лазания и перелезания. Освоение навыков в опорных прыжках	1		
35	Освоение навыков лазания и перелезания. Освоение навыков в опорных прыжках	1		
36	Освоение навыков лазания. Освоение навыков в опорных прыжках	1		
37	Освоение навыков лазания. Освоение навыков в опорных прыжках. Освоение танцевальных упражнений.	1		
38	Освоение навыков в опорных прыжках Освоение навыков лазания и перелезания. Освоение танцевальных упражнений.	1		

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
39	Освоение техники выполнения акробатических упражнений, навыков в опорных прыжках и лазании и перелезании.	1		
40	Освоение висов и упоров. Освоение навыков лазания и перелезания.	1		
41	Освоение висов и упоров. Освоение навыков перелезания и лазания.	1		
42	Освоение навыков лазания и перелезания. Освоение висов и упоров	1		
43	Освоение танцевальных упражнений Освоение навыков лазания	1		
44	Освоение висов и упоров. Освоение танцевальных упражнений.	1		
45	Освоение упоров и висов. Освоение танцевальных упражнений.	1		
46	Совершенствование ловли, передачи, ведения мяча.	1		
47	Совершенствование навыков бега.	1		
48	Итоговый. Совершенствование навыков бега.	1		

Лыжная подготовка (24 часа)
Подвижные и спортивные игры(6)

49	Теоретические сведения. Правила поведения. Беседа по технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов.	1	
----	---	---	--

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
50	Освоение техники лыжных ходов.	1		
51	Освоение техники лыжных ходов. Способы передвижения.	1		
52	Контроль. Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг.	1		Тестовые упражнения
53	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски.	1		
54	Освоение техники лыжных ходов. Способы преодоления подъемов и спусков.	1	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села)	
55	Освоение техники лыжных ходов. Подъёмы и спуски.	1		
56	Освоение техники лыжных ходов. Повороты.	1		
57	Освоение техники лыжных ходов. Спуски и подъемы.	1		
58	Освоение техники лыжных ходов. Преодоление подъемов и спусков.	1		
59	Освоение техники лыжных ходов. Способы поворотов.	1		
60	Освоение техники лыжных ходов. Способы поворотов.	1		
61	Освоение техники лыжных ходов.	1		
62	Освоение техники лыжных ходов.	1		
63	Освоение техники лыжных ходов. Овладение навыками метания.	1		

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
64	Освоение техники лыжных ходов.	1		
65	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски в низкой стойке.	1		
66	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски. Игры на лыжах.	1		
67	Освоение техники лыжных ходов. преодоление спусков.	1		
68	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски.	1		
69	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски. Повороты.	1		
70	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски.	1		
71	Освоение техники лыжных ходов.	1		
72	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение в равномерном темпе. Подъемы и спуски.	1		
73	Теоретические сведения. Техника безопасности. Овладение навыками метания мяча в цель.	1		
74	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
75	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, ведении и передачах мяча.	1		
76	Овладение элементарными умениями в бросках, ловле, передачах и ведении мяча.	1		

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
77	Совершенствование навыков бега, прыжков.	1		
78	Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков.	1		

Лёгкая атлетика (12 часов)

Плавание (12 часов)

79	Техника безопасности на уроках плавания. Освоение специальных плавательных упражнений.	2		
80				
81	Освоение умений плавать.	2		
82				
83	Освоение умений плавать. Прыжки в воду.	2		
84				
85	Освоение умений плавать. Ныряние.	2		
86				
87	Освоение умений плавать	2		
88				
89	Совершенствование умений плавать.	2		
90				
91	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Освоение навыков ходьбы, бега, прыжков.	1		
92	Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков.	1		
93	Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков.	1		
94	Овладение навыками метания. Освоение навыков бега.	1		
95	Контроль. Овладение навыками метания. Освоение навыков	1		Тестовые упражнения

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
	бега.			
96	Овладение навыками метания. Освоение навыков бега.	1		
97	Совершенствование навыков бега и прыжков.	1		
98	Освоение навыков бега и прыжков. Овладение навыками метания.	1		
99	Освоение навыков бега и прыжков.	1		
100	Освоение навыков бега и прыжков. Овладение навыками метания	1		
101	Освоение навыков бега и прыжков. Овладение навыками метания	1		
102	Итоговый. Совершенствование навыков бега и прыжков.	1		

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы,
по учебному предмету «Физическая культура»**

Автор / авторский коллектив **Лях В.И.**

Наименование учебника **«Физическая культура» (1-4 класс)**

Издательство **«Просвещение»**

4 класс (102 часов)

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количест во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
Спортивно-оздоровительная деятельность (92 часа)				
Лёгкая атлетика (15 час), Подвижные и спортивные игры (12 часа)				
1.	Теоретические сведения. Технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Освоение навыков ходьбы и бега. Освоение строевых упражнений.	1	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по летним видам спорта.	
2	Освоение навыков бега и прыжков	1		
3	Контроль. Освоение навыков бега и прыжков.	1		Тестовые упражнения
4	Освоение навыков прыжков и бега.	1		

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
5	Освоение навыков прыжков и бега.	1		
6	Овладение навыками метания малого мяча. Освоение навыков прыжков.	1		
7	Освоение навыков бега и прыжков. Овладение навыками метания малого мяча.	1		
8	Освоение навыков равномерного бега и прыжков.	1		
9	Освоение навыков бега и прыжков. Овладение навыками метания	1		
10	Освоение навыков прыжков. Овладение навыками метания.	1		
11	Освоение навыков бега. Овладение навыками метания.	1		
12	Овладение навыками метания. Освоение навыков бега.	1		
13	Овладение навыками метания.	1		
14	Освоение навыков бега и прыжков. Эстафетный бег.	1		
15	Освоение навыков бега и прыжков, элементы ОФП.	1		
16	Теоретические сведения. Техника безопасности. Овладение навыками метания мяча в цель.	1	Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала.	
17	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
18	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
19	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
20	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
21	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
22	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска мяча.	1		
23	Закрепление в метании, бросках, ведении мяча.	1		
24	Совершенствование навыков бега и прыжков.	1		
25	Совершенствование навыков бега и прыжков.	1		
26	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
27	Итоговый. Закрепление и совершенствование элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		

Гимнастика с основами акробатики (21 часа)

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
28	Теоретические сведения. Беседа по технике безопасности. Освоение навыков лазания и перелазания.	1		
29	Освоение навыков лазания и перелазания.	1		
30	Освоение акробатических упражнений и навыков лазания и перелазания.	1		
31	Освоение акробатических упражнений. Освоение навыков лазания.	1		
32	Освоение акробатических упражнений. Освоение навыков равновесия.	1		
33	Освоение навыков равновесия. Освоение акробатических упражнений.	1		
34	Освоение навыков лазания и перелезания. Освоение навыков в опорных прыжках	1		
35	Освоение навыков лазания и перелезания. Освоение навыков в опорных прыжках	1		
36	Освоение навыков лазания. Освоение навыков в опорных прыжках	1		
37	Освоение навыков лазания. Освоение навыков в опорных прыжках. Освоение танцевальных упражнений.	1		
38	Освоение навыков в опорных прыжках Освоение навыков лазания и перелезания. Освоение танцевальных упражнений.	1		

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
39	Освоение техники выполнения акробатических упражнений, навыков в опорных прыжках и лазании и перелезании.	1		
40	Освоение висов и упоров. Освоение навыков лазания и перелезания.	1		
41	Освоение висов и упоров. Освоение навыков перелезания и лазания.	1		
42	Освоение навыков лазания и перелезания. Освоение висов и упоров	1		
43	Освоение танцевальных упражнений Освоение навыков лазания	1		
44	Освоение висов и упоров. Освоение танцевальных упражнений.	1		
45	Освоение упоров и висов. Освоение танцевальных упражнений.	1		
46	Совершенствование ловли, передачи, ведения мяча.	1		
47	Совершенствование навыков бега.	1		
48	Итоговый. Совершенствование навыков бега.	1		

Лыжная подготовка (24 часа)
Подвижные и спортивные игры(6)

49	Теоретические сведения. Правила поведения. Беседа по технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов.	1	
----	---	---	--

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
50	Освоение техники лыжных ходов.	1		
51	Освоение техники лыжных ходов. Способы передвижения.	1		
52	Контроль. Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг.	1		Тестовые упражнения
53	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски.	1		
54	Освоение техники лыжных ходов. Способы преодоления подъемов и спусков.	1	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села)	
55	Освоение техники лыжных ходов. Подъёмы и спуски.	1		
56	Освоение техники лыжных ходов. Повороты.	1		
57	Освоение техники лыжных ходов. Спуски и подъемы.	1		
58	Освоение техники лыжных ходов. Преодоление подъемов и спусков.	1		
59	Освоение техники лыжных ходов. Способы поворотов.	1		
60	Освоение техники лыжных ходов. Способы поворотов.	1		
61	Освоение техники лыжных ходов.	1		
62	Освоение техники лыжных ходов.	1		
63	Освоение техники лыжных ходов. Овладение навыками метания.	1		

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
64	Освоение техники лыжных ходов.	1		
65	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски в низкой стойке.	1		
66	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски. Игры на лыжах.	1		
67	Освоение техники лыжных ходов. преодоление спусков.	1		
68	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски.	1		
69	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски. Повороты.	1		
70	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски.	1		
71	Освоение техники лыжных ходов.	1		
72	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение в равномерном темпе. Подъемы и спуски.	1		
73	Теоретические сведения. Техника безопасности. Овладение навыками метания мяча в цель.	1		
74	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
75	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, ведении и передачах мяча.	1		
76	Овладение элементарными умениями в бросках, ловле, передачах и ведении мяча.	1		

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
77	Совершенствование навыков бега, прыжков.	1		
78	Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков.	1		

Лёгкая атлетика (12 часов)

Плавание (12 часов)

79	Техника безопасности на уроках плавания. Освоение специальных плавательных упражнений.	2		
80				
81	Освоение умений плавать.	2		
82				
83	Освоение умений плавать. Прыжки в воду.	2		
84				
85	Освоение умений плавать. Ныряние.	2		
86				
87	Освоение умений плавать	2		
88				
89	Совершенствование умений плавать.	2		
90				
91	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Освоение навыков ходьбы, бега, прыжков.	1		
92	Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков.	1		
93	Освоение навыков ходьбы, бега и прыжков.	1		
94	Овладение навыками метания. Освоение навыков бега.	1		
95	Контроль. Овладение навыками метания. Освоение навыков	1		<u>Тестовые упражнения</u>

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
	бега.			
96	Овладение навыками метания. Освоение навыков бега.	1		
97	Совершенствование навыков бега и прыжков.	1		
98	Освоение навыков бега и прыжков. Овладение навыками метания.	1		
99	Освоение навыков бега и прыжков.	1		
100	Освоение навыков бега и прыжков. Овладение навыками метания	1		
101	Освоение навыков бега и прыжков. Овладение навыками метания	1		
102	Итоговый. Совершенствование навыков бега и прыжков.	1		