

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«СОШ № 94 г. Челябинска»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
(предметная область «Физическая культура»)
начальное общее образование
1-4 класс

Разработчики: Клименко Ирина Григорьевна
учитель физической культуры
первая квалификационная категория
Зотова Татьяна Петровна
учитель физической культуры
первая квалификационная категория

г. Челябинск 2016г.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1.1 Достижение личностных результатов обучающимися 1-3 классов и выпускниками 4-х классов

№	Критерии сформированности	Коды и личностные результаты обучающихся 1–3 классов и выпускников 4-х 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

№	Критерии сформированности	Коды и личностные результаты обучающихся 1–3 классов и выпускников 4-х классов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	1.4. Наличие элементарных правил нравственного поведения в социуме	1.4. Демонстрация уважительного отношения к сверстникам и взрослым	1.4. Осознанное соблюдение норм нравственного поведения	1.4. Сформированность гуманистических и демократических ценностных 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	

№	Критерии сформированности	Коды и личностные результаты обучающихся 1–3 классов и выпускников 4-х классов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
		1.7. Сформированность элементарных представлений о собственной семье	1.7. Сформированность представлений о семье и ближайших родственниках	1.7. Сформированность представлений об истории семьи и ее традициях	1.7. Сформированность уважительного отношения к собственной семье, ее членам, традициям
		1.8. Сформированность элементарных правил безопасного поведения 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	2.2. Преобладание внутренней учебной мотивации над внешней	2.2. Наличие познавательных и социальных мотивов	2.2. Наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла

№	Критерии сформированности	Коды и личностные результаты обучающихся 1–3 классов и выпускников 4-х классов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
		учебной деятельности		учебной деятельности	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
		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

№	Критерии сформированности	Коды и личностные результаты обучающихся 1–3 классов и выпускников 4-х классов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	3.4. Освоение планирования и организации деятельности, положительное отношение к конструктивным результатам деятельности лиц ближайшего окружения	3.4. Планирование и организация творческой деятельности, принятие и оценка результатов деятельности лиц ближайшего окружения	3.4. Осуществление творческой деятельности, установка на результат, уважение к деятельности других людей	3.4. Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	
	3.5. Информированность о профессиях членов семьи и людей из ближайшего окружения	3.5. Информированность о профессиях членов семьи и людей из ближайшего окружения, понимание необходимости осуществления профессиональной деятельности	3.5. Информированность о профессиях, представленных в родном краю, стране, понимание значимости этих профессий для человека, семьи, социума	3.5. Уважение к труду других людей, понимание ценности различных профессий, в том числе рабочих и инженерных	
	3.6. Интерес к здоровому образу жизни	3.6. Уважительное отношение к установке на здоровый образ жизни	3.6. Способность выражать свое отношение к здоровому и безопасному образу жизни	3.6. Сформированность установки на здоровый и безопасный образ жизни	
	3.7. Освоение правил	3.7. Усвоение норм	3.7. Способность	3.7. Навыки	

№	Критерии сформированности	Коды и личностные результаты обучающихся 1–3 классов и выпускников 4-х классов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	общения в классном коллективе	общения в классе и повседневных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в привычных ситуациях	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	

1.2. Достижение метапредметных результатов обучающимися 1-3 классов и выпускниками 4-х классов

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
1.2.1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ « ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ»									
1. 2.1.1. Регулятивные									
1. Целеполагание	умение принимать и сохранять учебную задачу	+		+		+	+	+	+

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 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>	+		+		+		+	
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			+		+	+	+	+
3. Прогнозирование	<i>осуществлять предвосхищающий контроль по результату и по способу действия</i>	+		+		+	+	+	+
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 произвольного внимания</i>	+		+		+		+	
5. Оценка	способность адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей	+		+		+		+	
	умение оценивать правильность выполнения действия 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
	уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи								
	<i>самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия</i>	+		+		+		+	
6. Коррекция	умение вносить необходимые коррективы 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	+		+	+	+	+	+	+
7. Познавательная рефлексия	умение под руководством учителя начинать и выполнять действия и заканчивать их в требуемый временной момент, умение тормозить реакции, не имеющие отношение к цели.	+		+		+		+	+
1.2.1.2. Познавательные:									
1. Общеучебные	умение под руководством учителя выделять и формулировать познавательную цель			+		+		+	+
	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	+		+		+	+	+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет								
	способность структурировать полученные знания	+		+		+		+	+
	умение осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ	+		+		+		+	+
	умение осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме	+		+	+	+	+	+	+
	владеть рядом общих приемов решения задач	+		+		+	+	+	+
	способность ориентироваться на разнообразие способов решения задач	+		+		+	+	+	+
	владение основами смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров	+		+	+	+	+	+	+
	умение выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов)	+		+		+	+	+	+
	умение определять основную и 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>	+		+		+	+	+	+

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>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. 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>	+		+		+		+	
3. Логические	умение осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков	+		+	+	+	+	+	+
	умение осуществлять синтез как составление целого из частей	+		+		+	+	+	+
	умение проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям	+		+	+	+	+	+	+
	умение осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза	+		+		+		+	+
	умение устанавливать причинно-следственные связи в	+		+	+	+	+	+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	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 связей	+		+		+		+	
	умение осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций	+		+		+		+	
	умение осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты	+		+		+		+	
4. Постановка и решение проблемы	формулирование проблемы	+		+		+	+	+	+
	самостоятельное создание алгоритмов (способов) деятельности при решении проблем творческого и поискового характера	+		+		+		+	
1.2.1. 3. Коммуникативные									

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
1. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками	умение определять цели, функции участников, способы взаимодействия	+		+	+	+	+	+	+
	<i>умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером</i>	+		+		+		+	
	<i>умение аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности</i>	+		+		+		+	
	<i>умение учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной</i>	+		+		+		+	
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. 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	+		+		+		+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	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 собственную позицию</i>	+		+		+		+	
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	+		+		+		+	+
	<i>умение осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</i>	+		+		+		+	
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	+		+	+	+	+	+	+

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 адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач	+		+	+	+	+	+	+
6. Владение монологической и диалогической формами речи	владение диалогической формой коммуникации, в том числе с использованием средств и инструментов ИКТ и дистанционного общения	+		+		+	+	+	+
	использование речи для регуляции своего действия	+		+		+		+	+
	умение строить монологическое высказывание	+		+		+	+	+	+
	владение диалогической формой речи	+		+		+	+	+	+
	<i>умение адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности</i>	+		+		+		+	
1.2.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ «Чтение. Работа с текстом»									
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	+		+		+	+	+	+
2. Понимание	понимание информации, представленной в неявном виде	+		+		+	+	+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
прочитанного	(например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его 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	+		+		+	+	+	+
	<i>умение использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации</i>	+		+		+		+	
	<i>умение работать с несколькими источниками информации</i>	+		+		+		+	
	<i>умение сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников</i>	+		+		+		+	
3. Преобразование и интерпретация информации	умение пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно	+		+		+	+	+	+
	умение соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте	+		+		+	+	+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	напрямую								
	умение формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод	+		+		+	+	+	+
	умение сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию	+		+		+	+	+	+
	умение составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос					+	+	+	+
	<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. 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	+		+		+	+	+	+

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>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>	+		+		+		+	
1.2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ « ФОРМИРОВАНИЕ ИКТ-компетентности обучающегося»									
1. Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером	умение использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ	+		+	+				
	умение организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере			+		+	+		
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					+		+	+
3. Обработка и поиск информации	умение подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования			+		+		+	+

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 использовать сменные носители (флэш-карты)	+		+	+				
	умение описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ			+		+		+	+
	умение собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей			+		+	+		
	умение редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей			+		+		+	+
	умение пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора	+		+	+				
	умение следовать основным правилам оформления текста			+		+	+		
	умение использовать полуавтоматический орфографический контроль			+	+				
	умение использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида					+		+	+
	умение искать информацию в системе поиска внутри компьютера			+		+	+		
	умение искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете	+		+	+	+	+	+	+
	умение составлять список используемых информационных					+		+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	источников (в том числе с использованием ссылок)								
	умение заполнять учебные базы данных			+		+	+		
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 видеотрегментов 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 (апликация)			+	+				
5. Планирование деятельности, управление и организация	умение определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий					+		+	+
	умение строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения					+		+	+

1.3 Достижение обучающимися предметных результатов

Достижение обучающимися предметных результатов на конец первого года обучения:

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
 - выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

– выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).

Достижение обучающимися предметных результатов на конец второго года обучения.

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, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).

Достижение обучающимися предметных результатов на конец третьего года обучения.

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, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- 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.

Достижение выпускниками предметных результатов на конец четвертого года обучения.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению.

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, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;*
- *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.*

РАЗДЕЛ 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цель учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно - познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Содержание Рабочей программы реализует национальные, региональные и этнокультурные особенности региона.

Структура и содержание курса задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социальные основы деятельности).

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

Развитие физической культуры на территории Южного Урала. Развитие Челябинского олимпийского движения. Спортивные достижения и великие спортсмены Южного Урала, принёсшие славу российскому спорту. Виды спорта, характерные для Уральского региона. Национальные ценности, традиции, культура народов проживающих на территории Южного Урала. Основы

российской гражданской идентичности, чувства гордости за свой город, российский народ и историю Южного Урала. История развития Южного Урала, исторические спортивные сооружения г. Челябинска.

Раздел «Способы физической деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Способы физической деятельности.

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Организация индивидуального отдыха и досуга с помощью спортивных организаций Челябинска и Челябинской области. Характеристика услуг предоставляемых спортивными комплексами Челябинска.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые 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 ноги вперёд. 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. Лазанье по канату в два и три приёма.

Лёгкая атлетика.

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, левым и правым боком; в длину и в высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки.

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

Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом, одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъёмы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений типа : «Становись-разойдись», «Смена мест», упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию движений. «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки –догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увёртывайся от мяча».

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту. «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений. «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Кто дальше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча партнёру, игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал-садись».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); приём мяча снизу двумя руками; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощённым правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол : приём мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперёд вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперёд, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с 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, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); преодоление полос препятствий, включающие в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1-3 кг, гантели до 100 г), комплексные упражнения 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; подтягивания в висе стоя и лёжа; отжимания лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики.

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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 поворотам

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 уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20); передача набивного мяча (1кг) 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 вперед (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок (НРЭО).

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

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

Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениями и техническими действиями по «Лыжным гонкам».

Совершенствование передвижения на лыжах в условиях лесопарковых зон Челябинска и Челябинской области.

РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

1 класс (99ч)

Содержание учебного предмета	Тема раздела	Количество часов
------------------------------	--------------	------------------

<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Возникновение физических упражнений. Кто как передвигается. Как передвигаются животные. Как передвигается человек. Виды спорта, входящие в школьную программу.</p> <p><i>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.</i></p>	<p>Знания о физической культуре</p>	<p>3</p>
<p>Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок. Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.</p> <p>Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека.</p> <p>Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток. Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека. Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки. <i>Организация индивидуального отдыха и досуга с помощью спортивных организаций Челябинска и Челябинской области. Характеристика услуг предоставляемых спортивными комплексами Челябинска.</i></p>	<p>Способы физкультурной деятельности</p>	<p>4</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток.</p> <p>Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Основные виды гимнастических стоек, упоров, седов, приседов</p> <p>Основные виды положений лёжа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку.</p> <p>Перекаты в группировке на спине.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижения по гимнастической</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.</p> <p>Лёгкая атлетика</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения</p>	<p>Физическое совершенствование.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. 20</p> <p>Лёгкая атлетика. 24</p> <p>Лыжные гонки. 18</p> <p>Подвижные игры, элементы спортивных игр. 30</p>	<p>92</p>

<p>Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Лыжные гонки. Основная стойка лыжника. Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Одежда лыжника. Команды лыжнику. Передвижения в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой. Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений. Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Передача мяча в парах и тройках. Баскетбол: передачи и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча; летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Подвижные игры разных народов. Национальные игры.</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей На материале лёгкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости <i>Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениями и техническими действиями по «Лыжным гонкам».</i> <i>Совершенствование передвижения на лыжах в условиях лесопарковых зон Челябинска и Челябинской области.</i></p>		
--	--	--

2 класс (102ч)

Содержание учебного предмета	Тема раздела	Количество часов
------------------------------	--------------	------------------

<p>История возникновения физической культуры и первых соревнований. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Как появились игры с мячом. Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей. Миф о Геракле. Зарождение Олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.</p> <p><i>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.</i></p>	<p>Знания о физической культуре</p>	<p>4</p>
<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга.</p> <p>Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в баскетбол.</p> <p>Подвижные игры для освоения игры в футбол. Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в футбол.</p> <p>Закаливание. Как закалять свой организм.</p> <p>Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой.</p> <p>Проведение процедуры закаливания обтиранием.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Упражнения со скакалкой. Связь прыжков через скакалку с развитием физических качеств. Прыжки через скакалку разными способами.</p> <p>Физическое развитие человека.</p> <p>Основные показатели физического развития(длина и масса тела).</p> <p>Физические качества. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и лёгких.</p> <p>Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы.</p> <p>Понятие «быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты.</p>	<p>Способы физкультурной деятельности</p>	<p>6</p>

<p>Понятие «выносливость». Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы. Упражнения для развития выносливости. Контрольные упражнения для проверки выносливости.</p> <p>Понятие «гибкость». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений. Упражнения для развития гибкости. Контрольные упражнения для проверки гибкости.</p> <p>Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия.</p> <p>Комплекс утренней зарядки.</p> <p>Игры и занятия в зимнее время. Как правильно одеваться для зимних прогулок.</p> <p>Организация индивидуального отдыха и досуга с помощью спортивных организаций Челябинска и Челябинской области. Характеристика услуг предоставляемых спортивными комплексами Челябинска.</p>		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы упражнений утренней зарядки 3. Влияние упражнений на определённые группы мышц.</p> <p>Правильная последовательность выполнения упражнений.</p> <p>Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лёжа.</p> <p>Подвижные игры с мячом на точность движений.</p> <p>Комплекс утренней зарядки 4.</p> <p>Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Организуемые команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом).</p> <p>Акробатические упражнения: стойка на лопатках, согнув ноги; выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперёд в группировке.</p> <p>Акробатическая комбинация: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: вис на согнутых руках; вис стоя спереди, сзади; вис завесом одной и вис завесом двумя.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижения по гимнастической стенке по</p>	<p>Физическое совершенствование.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. 20</p> <p>Лёгкая атлетика. 24</p> <p>Лыжные гонки. 18</p> <p>Подвижные игры, элементы спортивных игр. 30</p>	<p>92</p>

диагонали вверх и вниз.

Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег с ускорением (на дистанцию 20-30м); челночный бег 4х9м.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с прямого разбега;

Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из положения стоя; из-за головы из положения сидя.

Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.

Лыжные гонки.

Скользкий ход.

Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500м).

Спуск в основной стойке.

Торможение способом падения на бок.

Торможение «плугом».

Подъём «лесенкой».

Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.

Спортивные игры

Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, с остановкой по сигналу, «змейкой» между стойками.

<p>Баскетбол: передвижения приставными шагами правым и левым боком; бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и дуге.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу, сбоку, через сетку одной рукой. Передача мяча в парах. Броски и ловля через сетку.</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей</p> <p>На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей</p> <p>На материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости.</p> <p>Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта.</p> <p><i>Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениями и техническими действиями по «Лыжным гонкам».</i></p> <p><i>Совершенствование передвижения на лыжах в условиях лесопарковых зон Челябинска и Челябинской области.</i></p>		
---	--	--

3 класс (102ч)

Содержание учебного предмета	Тема раздела	Количество часов
<p>Из истории физической культуры.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа.</p> <p>Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.</p> <p>Современные Олимпийские игры.</p> <p><i>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.</i></p>	<p>Знания о физической культуре</p>	<p>4</p>
<p>Самостоятельные наблюдения.</p> <p>Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений (ЧСС). Измерение пульса после</p>	<p>Способы физкультурной деятельности</p>	<p>6</p>

<p>нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. Самостоятельные занятия. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Определение правильной осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. Организация индивидуального отдыха и досуга с помощью спортивных организаций Челябинска и Челябинской области. Характеристика услуг предоставляемых спортивными комплексами Челябинска.</p>		
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. История возникновения акробатики и гимнастики. Акробатические упражнения. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине). Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма. Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90 и 180 градусов. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке Лёгкая атлетика. Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений. Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований.</p> <p>Лыжные гонки.</p>	<p>Физическое совершенствование.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. 20</p> <p>Лёгкая атлетика. 24</p> <p>Лыжные гонки. 18</p> <p>Подвижные игры, элементы спортивных игр. 30</p>	<p>92</p>

Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления).
Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий.
Техника ранее освоенных ходов, подъёмов, торможений.
Попеременный двухшажный ход.
Подъём «лесенкой», торможение «плугом».
Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода.
Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.
Поворот переступанием.
Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса.
Повышение физической нагрузки за счёт увеличения количества повторений и протяжённости тренировочной дистанции.

Спортивные игры

Баскетбол. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами.
Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой».
Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом.
Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом.
Бросок мяча двумя руками от груди с места.
Комплекс ОРУ для развития мышц рук.
Комплекс ОРУ для развития мышц ног.
Подвижные игры на материале игры в баскетбол.

Волейбол. История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол.

Техника ранее освоенных способов подачи мяча.
Прямая нижняя подача.
Приём и передача мяча снизу двумя руками.
Комплекс ОРУ для укрепления пальцев рук.
ОРУ для развития силы мышц рук и спины.
Комплекс упражнений для укрепления мышц ног.
Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.
Подвижные игры на материале игры в волейбол.

<p>Футбол. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Техника ранее освоенных технических действий игры в футбол. Специальные передвижения футболиста без мячей: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. ОРУ, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. Подвижные игры на материале игры в футбол.</p> <p>Подвижные игры. Подвижные игры разных народов.</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей. На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей. На материале лыжных гонок: развитие координации движений, развитие выносливости. Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств. <i>Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениями и техническими действиями по «Лыжным гонкам».</i> <i>Совершенствование передвижения на лыжах в условиях лесопарковых зон Челябинска и Челябинской области.</i></p>		
---	--	--

4 класс (102ч)

Содержание учебного предмета	Тема раздела	Количество часов
<p>Из истории физической культуры. Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Способы регулирования физической нагрузки.</p>	<p>Знания о физической культуре</p>	<p>4</p>

<p>Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок.</p> <p>Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий</p> <p>Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</p> <p>Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях.</p> <p><i>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.</i></p>		
<p>Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.</p> <p><i>Организация индивидуального отдыха и досуга с помощью спортивных организаций Челябинска и Челябинской области. Характеристика услуг предоставляемых спортивными комплексами Челябинска.</i></p>	<p>Способы физкультурной деятельности</p>	<p>6</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Акробатические упражнения, объединённые во фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом(левом) колене, левая(правая) назад.</p> <p>Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности.</p> <p>Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций.</p> <p>Подводящие упражнения и отдельные элементы(связки) для освоения акробатических комбинаций</p>	<p>Физическое совершенствование.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. 20</p> <p>Лёгкая атлетика. 24</p> <p>Лыжные гонки. 18</p> <p>Подвижные игры, элементы спортивных игр. 30</p>	<p>92</p>

Акробатические комбинации:

- 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

Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка.

Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.

Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присе в вис сзади согнувшись и обратно.

Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.

Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине.

Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.

Лёгкая атлетика

Техника высокого старта.

Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого старта.

Техника стартового ускорения.

Техника финиширования.

Прыжковые упражнения: прыжки в высоту.

Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Лыжные гонки.

Техника торможения плугом.

Техника поворотов переступанием.

Спуск в низкой стойке.

Техника чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции.

Одновременный одношажный ход.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода.

Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.

Подвижные игры.

Правила и технические приёмы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта.

Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Спортивные игры.

Футбол. Техника удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега. Техника удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега. Ведение футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении. Игра по упрощённым правилам.

Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении. Бросок баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения. Игра по упрощённым правилам.

Волейбол. Приём и передача мяча через сетку. Приём и передача мяча партнёру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами. Игра по упрощённым правилам.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силовых способностей. Контрольные упражнения: подтягивание в висе на средней перекладине (м); подтягивание в висе лёжа согнувшись (д). Наклон вперёд, стоя на месте, не сгибая колен.

На материале лёгкой атлетики: развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости. Контрольное упражнение: бег 30 м. бег на дистанцию 1000м. Контрольное упражнение: прыжок в длину с места.

На материале лыжных гонок: развитие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовки. Контрольное упражнение для проверки выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000м ***Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениями и техническими действиями по «Лыжным гонкам». Совершенствование передвижения на лыжах в условиях лесопарковых зон Челябинска и Челябинской области.***

Приложения к рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») начальное общее образование 1-4 класс:

Приложение №1 «Календарно-тематическое планирование»

Приложение №2 «Оценочные материалы»