

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 им. М.Ф. Костюшева»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 к ООП НОО (ФГОС)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
1-4 классы

Срок реализации – 4 года

Составитель:
Маврина Татьяна Олеговна,
учитель физической культуры

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

1.1. Личностные планируемые результаты

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

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

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

- сформированность основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ, историю России и **родного края**, осознание своей этнической и национальной принадлежности; сформированность ценностей многонационального российского общества; сформированность гуманистических и демократических ценностных ориентаций (национально-региональный этнокультурный компонент);

- **сформированность уважительного отношения к собственной семье, ее членам, семейным традициям** (семья как одна из базовых национальных ценностей согласно Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России);

- **уважение к труду других людей, понимание ценности различных профессий, в том числе рабочих и инженерных** (потребности региона).

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

Ниже раскрыто содержание указанных критериев.

Самоопределение включает в себя:

1. Формирование основ гражданской идентичности личности:

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

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

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

3. Развитие Я-концепции и самооценки личности:

- формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.

Смыслообразование включает формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе:

- развития познавательных интересов, учебных мотивов;
- формирования мотивов достижения и социального признания;
- мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности.

Нравственно-этическая ориентация включает:

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

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

Таблица 1

**Личностные планируемые результаты освоения
ООП НОО по классам**

№	Критерии сформированности	Коды и личностные результаты обучающихся 1–4 классов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	1.1. Наличие внешней мотивации 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 заданий учителя	1.3. Демонстрация творчества в проявлении ценностных установок	1.3. Принятие самостоятельных решений при осуществлении выбора действий	1.3. Сформированность ценностей многонационального российского общества
		1.4. Наличие элементарных правил нравственного поведения 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,

№	Критерии сформированности	Коды и личностные результаты обучающихся 1–4 классов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
					культур и религий
		1.6. Действия согласно установленным учителем правилам	1.6. Выбор позиции, основанной на нормах нравственности	1.6. Демонстрация умения анализа ситуаций и логических выводов, рассуждений	1.6. Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
		1.7. Сформированность элементарных представлений о собственной семье	1.7. Сформированность представлений о семье и ближайших родственниках	1.7. Сформированность представлений об истории семьи и ее традициях	1.7. Сформированность уважительного отношения к собственной семье, ее членам, традициям
		1.8. Сформированность элементарных правил безопасного поведения 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	3.1.	3.1.	3.1.	3.1.

№	Критерии сформированности	Коды и личностные результаты обучающихся 1–4 классов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
-этическая ориентация	Сформированность уважительного отношения к ответам одноклассников на уроке	Сформированность уважительного отношения к ответам одноклассников, мнению взрослых, в том числе педагогов	Сформированность уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре своего народа	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	
	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	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
		людей из 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	

Данные личностные планируемые результаты представлены двумя группами:

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

Таблица 2

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

№	Критерии	Код	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
---	----------	-----	---------	---------	---------	---------

сформированности		результата	1	2	1	2	1	2	1	2
1	Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	1.1.		+	+	+		+	+	+
		1.2.	+	+	+	+	+	+	+	+
		1.3.						+	+	+
		1.4.						+	+	+
		1.5.				+	+	+	+	+
		1.6.	+	+	+	+		+	+	+
		1.7.	+	+		+	+	+	+	+
		1.8.	+	+	+	+	+	+	+	+
Количество диагностируемых результатов по критерию 1 «Самоопределение»			4		4		4		8	
2	Смыслообразование	2.1.	+	+	+	+	+	+	+	+
		2.2.		+	+	+	+	+	+	+
Количество диагностируемых результатов по критерию 2 «Смыслообразование»			1		2		2		2	
3	Нравственно-этическая ориентация	3.1.				+		+	+	+
		3.2.		+	+	+	+	+	+	+
		3.3.				+	+	+	+	+
		3.4.	+	+	+	+	+	+	+	+
		3.5.		+	+	+	+	+	+	+
		3.6.				+	+	+	+	+
		3.7.		+	+	+	+	+	+	+
		3.8.				+	+	+	+	+
Количество диагностируемых результатов по критерию «Нравственно-этическая ориентация»			1		4		7		8	
Количество диагностируемых личностных результатов в классе			6		10		13		18	

Учитывая социальную ситуацию развития младшего школьника, определены блоки сформированности личностных образовательных результатов начального общего образования. Они отражают особенности развития личности младшего школьника в следующих социальных кругах: «Я», «Семья», «Школа», «Родной край», «Россия и мир».

Социальная ситуация развития – это специфическая для каждого возрастного периода система отношений субъекта в социальной действительности, отраженная в его переживаниях и реализуемая им в совместной деятельности с другими людьми (Л.С. Выготский). В младшем школьном возрасте она определяется особенностями школьного обучения.

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

Учитывая, что основным агентом социализации ребенка являются семейные отношения, в качестве второго блока выделен блок «Семья». Семейные взаимоотношения

закладывают основы адаптации ребенка к новым условиям, формируют базовые ценности. Поэтому детско-родительские отношения сказываются на общем психофизическом и духовно-нравственном развитии младшего школьника и определяют его отношение к учебной деятельности.

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

Однако младший школьник не ограничивается рамками «семья» – «школа». Он выходит в более широкие пространства. Поэтому далее выделены блоки **«Родной край»** и **«Россия и мир»**. Знать историю и особенности своего родного края важно для того, чтобы видеть траекторию своего личностного и профессионального самоопределения. Причем с каждым возрастом идет расширение социального пространства обучающегося, что стимулирует его выход за границы малой родины в государственное и мировое пространство.

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

Таблица 3

Блоки личностных планируемых результатов

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

Блок «Я» связан, прежде всего, с характеристиками личности младшего школьника с точки зрения собственного «Я». Обучающемуся важно осознавать, какими качествами он обладает (доброжелательность, отзывчивость, ответственность, сознательность). Формирование идентичности происходит путем сравнения и осознания своей этнической и национальной принадлежности. Происходит активное формирование самооценки, которая сказывается на коммуникации младшего школьника со взрослыми и сверстниками. Самооценка также определяет характер учебной деятельности младшего школьника. В этой связи первым блоком в данной структуре социальных отношений

выделен блок «Я».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**1.2. Метапредметные планируемые результаты
освоения основной образовательной программы
начального общего образования**

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

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

- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

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

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

Перечень метапредметных результатов структурирован с учетом универсальных учебных действий (таблица 1), наряду с этим метапредметные планируемые результаты оцениваются как с позиции организации их достижения в образовательной деятельности, так и с позиции оценки этих результатов. В таблице указывается, с какого класса начинается формирование данного планируемого результата (столбец «формирование»), а также определен момент включения данного планируемого результата в оценочные материалы (столбец «оценка»).

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

Метапредметные планируемые результаты представлены двумя блоками:

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

Метапредметные планируемые результаты

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. 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 произвольного внимания</i>	+		+		+		+	
1.5. Оценка	способность адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей	+		+		+		+	

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 оценивать правильность выполнения действия на 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>	+		+		+		+	
1.6. 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	+		+	+	+	+	+	+
1.7. Познавательная рефлексия	умение под руководством учителя начинать и выполнять действия и заканчивать их в требуемый временной момент, умение тормозить реакции, не имеющие отношение к цели.	+		+		+		+	+
2. Познавательные:									
2.1. Общеучебные	умение под руководством учителя выделять и формулировать познавательную цель			+		+		+	+
	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	+		+		+	+	+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
Метапредметные планируемые результаты								
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	+		+		+	+	+	+
освоенность первичных действий в проектной, конструктивно-модельной, поисковой деятельности в области естественно-математического и технического профиля	+		+		+	+	+	+
сформированность способностей детей к естественно-научному мышлению, техническому творчеству и интереса к техническим специальностям	+		+		+	+	+	+
осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения практических и познавательных задач в зависимости от конкретных условий	+		+		+		+	
произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач	+		+		+		+	
записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с			+		+		+	

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>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 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	+		+		+		+	+
	<i>умение строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей</i>	+		+		+		+	
	<i>умение осуществлять сравнение,</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>сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций</i>								
	<i>умение осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты</i>	+		+		+		+	
2.4. Постановка и решение проблемы	формулирование проблемы	+		+		+	+	+	+
	<i>самостоятельное создание алгоритмов (способов) деятельности при решении проблем творческого и поискового характера</i>	+		+		+		+	
3. Коммуникативные									
3.1. 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>	+		+		+		+	
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	+		+	+	+	+	+	+

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

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	+		+	+	+	+	+	+
3.6. Владение монологической и диалогической формами речи	владение диалогической формой коммуникации, в том числе с использованием средств и инструментов ИКТ и дистанционного общения	+		+		+	+	+	+
	использование речи для регуляции своего действия	+		+		+		+	+
	умение строить монологическое высказывание	+		+		+	+	+	+
	владение диалогической формой речи	+		+		+	+	+	+
	<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 описанию; выделять общий признак группы элементов)	+		+		+	+	+	+
	понимание информации,	+		+		+	+	+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	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>	+		+		+		+	
4.3. Преобразование и интерпретация информации	умение пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно	+		+		+	+	+	+
	умение соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую	+		+		+	+	+	+
	умение формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод	+		+		+	+	+	+
	умение сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию	+		+		+	+	+	+
	умение составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос					+	+	+	+
	<i>умение делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования</i>	+		+		+		+	
	<i>умение составлять небольшие письменные аннотации к тексту,</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>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	+		+		+	+	+	+
	умение сопоставлять различные точки зрения	+		+		+		+	
	умение соотносить позицию автора с собственной точкой зрения	+		+		+		+	
	умение в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию	+		+		+		+	
5. Формирование ИКТ-компетентности обучающегося									
5.1. Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером	умение использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ	+		+	+				
	умение организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере			+		+	+		
5.2. Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись	умение вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото и видеокамеры, микрофона и т. д.),			+		+	+	+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
звука, изображения, цифровых данных	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			+		+		+	+
	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	+		+	+	+	+	+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете								
	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 видеотрейлеров 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					+		+	+
	умение строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения					+		+	+

1.3. 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		+	+	+
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			+	+

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КЛАСС			
	1	2	3	4
подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе)				
Знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта	+	+	+	+
Знать знаменитые спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)	+	+	+	+
Организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.			+	+
Выпускник получит возможность научиться:				
Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью	+	+		
Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью			+	+
Понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности				+
Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья	+	+	+	+
Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности		+	+	+
Планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья			+	+
Планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности				+
II. Способы физкультурной деятельности				
Выпускник научится:				
Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки	+	+		
Отбирать упражнения для комплексов физкультминуток		+	+	
Выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток			+	+
Проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации)	+	+	+	+
Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований	+	+	+	+
Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования			+	+
Правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности	+	+	+	+
Отбирать и проводить игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся			+	+
Измерять показатели физического развития (рост и масса тела)		+	+	+
Измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений			+	+
Вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития		+	+	+
Вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности			+	+
Выпускник получит возможность научиться:				
Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и		+	+	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КЛАСС			
	1	2	3	4
<i>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>	+	+	+	+
III. Физическое совершенствование				
Выпускник научится:				
Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки	+	+		
Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей)	+	+	+	+
Оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)			+	+
Выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие)	+	+		
Выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами)		+	+	+
Выполнять организующие строевые команды и приёмы	+	+	+	+
Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты)	+	+	+	+
Выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении	+	+		
Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении			+	+
Выпускник получит возможность научиться:				
<i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение</i>	+	+	+	+
<i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации</i>		+	+	+
<i>играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам</i>			+	+
<i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</i>	+	+	+	+
<i>выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой.)</i>	+	+		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КЛАСС			
	1	2	3	4
<i>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.</i>			+	+
<i>выполнять упражнения для обучения правильному падению на коньках</i>	+			
<i>выполнять передвижения на коньках по прямой и повороту;</i>		+	+	+
<i>подбирать походное снаряжение и правильно укладывать рюкзак,</i>			+	
<i>пользоваться компасом, преодолевать естественные преграды (крутые склоны, лесные заросли)</i>				+

1 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

– знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта;

– знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);

– организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

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

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

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

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

Обучающийся получит возможность научиться:

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

2 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;*
- *вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за*

динамикой основных показателей физического развития;

– *отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

– *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

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

– выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

– выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

– выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

Выполнять организуемые строевые команды и приёмы;

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

– выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

Обучающийся получит возможность научиться:

– *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

– *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

– *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

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

3 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

– характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;

– характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

– характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);

– ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;

– демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);

– ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на

отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- **знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта;**

- **знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);**

- **знать спортивные школы Челябинской области;**

- **организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.**

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

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

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

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;

- планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;

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

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;

- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);

- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;

- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;

- отбирать и проводить народные игры Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);

- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;

- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;

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

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

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

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «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 НРЭО Челябинской области)

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разно образных занятий физическими упражнениями. 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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, выносливости, гибкости, координации.

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 развития 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. 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.

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 на 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 неподвижную мишень и на дальность.

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

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: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

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

Спортивные игры. 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, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание 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); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих 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); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения раздела,

посвящённого двигательным действиям и навыкам.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления 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, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); 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, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

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

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 поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу). 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 во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15 - 20 см); передача набивного мяча (1 - 2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1 - 2 кг) одной 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 и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и после дующее спрыгивание с неё.

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

На материале лыжных гонок

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

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с

ускорениями; про хождение тренировочных дистанций. Передвижения скользящим шагом под уклон, попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села).

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

1 класс (99 часов)

Содержание учебного предмета	Тема раздела	Количество во часов НРЭО	Количество часов	
Знания о физической культуре	Понятие о физической культуре		1	
	Основные способы передвижения человека		1	
	Возникновение физической культуры у древних людей		1	
Способы физкультурной деятельности	Физические упражнения		1	
	Физические качества человека		1	
	Режим дня		1	
	Утренняя зарядка		1	
	Физкультминутки и физкультпаузы		1	
	Понятие правильной осанки		1	
	Оздоровительные формы занятия		1	
Физическое совершенствование	Развитие физических качеств		1	
	Профилактика утомления		1	
	Движения и передвижения строем	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу		1
Перестроение по звеньям.			1	
Размыкание на вытянутые в стороны руки			1	
Повороты направо, налево.		1	1	
Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»			1	
Беговая подготовка		Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.		1
		К.р. Бег 30м		1
	Бег 60м		1	
	Бег на различных и.п. Смешанное передвижение до 600м.		1	
	Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.		1	
	Смешанное передвижение до 1 км.		1	
	Равномерный, медленный бег до 3 мин.		1	
Прыжковая подготовка	К.р. Прыжок в длину с места.		1	
	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги		1	
	Эстафеты с прыжками		1	
	Прыжки со скакалкой	1	1	

Броски большого, метания малого мяча	Броски мяча (1 кг) на дальность		1
	Метание малого мяча в вертикальную цель		1
	Метание малого мяча с места на дальность		1
Подвижные игры	Инструктаж по ТБИ игры «К своим флажкам», «Два мороза».		1
	Игры «Класс, мирно!», «Октябрята».		1
	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».		1
	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».		1
	«Кто дальше бросит». Эстафеты		1
	Игры «Волк во ров», «Посадка картошки».		1
	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».		1
	Игры «Пятнашки», «Два мороза».		1
	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»		1
	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет»		1
	Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.		1
	«Зайцы в огороде». Эстафеты.		1
Акробатика	Группировка.		1
	Перекаты в группировке, лежа на животе.		1
	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.		1
	Упоры, седы, упражнения в группировке.		1
	Стойка на лопатках		1
	К.р.Акробатические комбинации		1
Лыжные гонки	Техника безопасности при занятиях лыжами. Попеременный двухшажный ход палками.	1	1
	Одновременный двухшажный ход	1	1
	Совершение техники попеременного и одновременного двухшажного хода		1
	Совершение техники попеременного и одновременного двухшажного хода		1
	Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой»		1
	Совершенствовать техники передвижения на лыжах		1
	Отталкивание и скольжение		1
	Торможение. Повороты.	1	1
	Совершенствовать техники передвижения на лыжах		1
	Попеременное отталкивание		1
	Развитие выносливости- ходьба на лыжах по пересеченной местности		1
	Техника подъема «полуелочкой» и		1

	«лесенкой»		
	Развитие выносливости –ходьба на лыжах по пересеченной местности		1
	Торможение. Повороты.		1
	Отталкивание и скольжение		1
	Соревнования на дистанции 1 км с отдельным стартом.		1
Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок мяча снизу на месте	1	1
	Ловля мяча на месте	1	1
	Ловля и броски мяча на месте	1	1
	Игра «Передача мячей в колоннах»		1
	Передача мяча снизу на месте		1
	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу»		1
	Эстафеты с мячами		1
	Игра «Гонка мячей по кругу»		1
	Бросок мяча снизу на месте в щит.		1
	Игра «Передал - садись»		1
	Игра «Выстрел в небо»		1
	Игра в мини-баскетбол.		1
	Ловля передача мяча снизу на месте		1
	Игра «Охотники и утки»		1
	Ведение мяча на месте		1
	Игра «Круговая лапта»		1
	Игра «Мяч в обруч»		1
	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч»		1
	Игра «Не давай мяча водящему»		1
	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему»		1
	Игра «Перестрелка»		1
Беговая подготовка	Бег с изменением направления, ритма и темпа		1
	К.р. Бег (30м). Подвижная игра «Воробьи и вороны»		1
	Бег(60м). Подвижная игра «День и ночь»		1
	Челночный бег		1
	К.р. Кросс 1 км.		1
	6-минутный бег		1
	Игры и эстафеты с бегом на местности		1
Прыжковая подготовка	Прыжок в длину с места	1	1
	К.р.Прыжок в длину с разбега	1	1
	Прыжок в высоту с разбега		1
Броски большого, метания малого мяча	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу		1
	Метание малого мяча в вертикальную цель		1
	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние		1
Всего		10	99

2 класс

Содержание тем учебного курса	Тема урока	Количество часов НРЭО	Количество часов
Знания о физической культуре	Физическая культура человека		1
	Правила ТБ при занятиях физической культурой		1
	Зарождение Олимпийских игр		1
	Физические качества сила, быстрота, выносливость		1
	Физические качества гибкость и равновесие		1
Способы физкультурной деятельности	Закаливание		1
	Комплексы упражнений для развития силовых качеств		1
	Понятие длины и массы тела		1
	Правильная осанка		1
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятий		1
	Развитие физических качеств		1
	Профилактика утомления		1
Беговая подготовка	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.		1
	Челночный бег		1
	К.р. Бег (30м)		1
	Бег с ускорением (60м)		1
	Равномерный бег (7 мин)	1	1
	Равномерный бег (8 мин)		1
	К.р. Бег 1 км без учета времени		1
Прыжковая подготовка	К.р. Прыжки в длину с места	1	1

	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.		1
	Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов.		1
	Прыжок с высоты (до 40 см)		1
Броски большого, метание малого мяча	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	1
	Метание малого мяча в вертикальную цель		1
	Метание набивного мяча		1
Подвижные игры	Игры «К своим флажкам» , «Два мороза»		1
	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси- лебеди». Эстафеты		1
	Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты		1
	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.		1
	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.		1
	Игра «Вызов номера». Эстафеты.		1
	Игры «Западня», «Конники- спортсмены». Эстафеты.		1
	Игра «Птицы в клетке». Эстафеты.		1
	Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты		1
	Игры «Прыгающие воробушки». Эстафеты.		1
	Игры «Птицы в клетке», «Салки на одной ноге».		1
	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты		1
Движения и передвижения строем	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставным шагом		1
	Перестроение в колонне по одному в колонну по два	1	1
	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам		1

Акробатика	Группировка. Перекаты в группировке		1
	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях		1
	Упоры, седы, упражнения в группировке		1
	Стойка на лопатках	1	1
	Стойка на лопатках, согнув ноги		1
	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.		1
	Кувырок вперед		1
	Кувырок в сторону		1
	К.р.Акробатическая комбинация		1
Лыжные гонки	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Попеременный двухшажный ход с палками		1
	Одновременный двухшажный ход		1
	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода	1	1
	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода		1
	Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой»	1	1
	Совершенствовать техники передвижения на лыжах		1
	Отталкивание и скольжение		1
	Торможение. Повороты		1
	Совершенствовать техники передвижения на лыжах		1
	Попеременное отталкивание правой и левой ногой		1
	Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности.		1
	Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой»		1

	Развитие выносливости-ходьба на лыжах по пересеченной местности.		1
	Торможение. Повороты.		1
	Отталкивание и скольжение		1
Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении	1	1
	Ведение мяча на месте		1
	Броски в цель		1
	Ведение на месте. Броски в цель		1
	Игра «Попади в обруч»		1
	Игра «Передал - садись»		1
	Броски в цель. Игра «Передал - садись»		1
	Ведение на месте. Игра «Мяч-среднему»		1
	Броски в щит		1
	Игра «Мяч соседу»		1
	Броски в кольцо		1
	Развитие координационных способностей		1
	Игра «Передача мяча в колоннах»		1
	Эстафеты. Развитие координационных способностей		1
	Игра в мини-баскетбол		1
	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол		1
	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты		1
	Ведение мяча в движении. Игра в мини баскетбол		1
	Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину»		1
	Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель		1
	Ловля и передача, ведение мяча. «Школа мяча»		1

	Ведение мяча. «Школа мяча»		1
	Игра «Гонка мячей по кругу»		1
	«Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей		1
Беговая подготовка	Челночный бег		1
	К.р.Бег (30м)		1
	Бег(60м).Подвижная игра «День и ночь»		1
	Равномерный бег (7 мин)		1
	Равномерный бег (8 мин)		1
	К.р.Кросс 1 км без учета времени	1	1
	Игры и эстафеты с бегом на местности.		1
Прыжковая подготовка	Прыжок с места.Эстафеты.		1
	К.р.Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов		1
	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	1
Броски большого, метания малого мяча	Метание малого мяча в горизонтальную цель		1
	К.р.Метание малого мяча на дальность с места		1
	Метание малого мяча на дальность отскока		1
Всего		10	102

3 класс

Содержание тем учебного курса	Темы уроков	Количество часов НРЭО	Количество часов
Знания о физической культуре	Правила ТБ на уроках		1
Легкая атлетика	Бег с максимальной скоростью		1
	Бег 30 метров		1
	Бег 60 метров на результат		1

	Челночный без 4*9.Эстафеты	1	1
	Преодоление препятствий в беге		1
	Равномерный бег 7 минут		1
	Кросс 1 км	1	1
	Прыжок в длину с места	1	1
	Прыжок в длину с короткого разбега		1
	Прыжок в длину с полного разбега		1
	Прыжок в длину на результат		1
	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние		1
	Метание малого мяча с места на дальность		1
	Метание набивного мяча		1
Подвижные игры	Игры. Эстафеты		1
	Игры. Эстафеты с мячами		
	Игры. Эстафеты с обручами		
	Игры. Эстафеты с гимнастическими палками		
	Игры.Эстафеты		
Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте	1	1
	Ловля и передача мяча в движении	1	1
	Ведение мяча в движении шагом		1
	Ведение мяча в движении бегом		1
Знания о физической культуре	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси		1
Гимнастика	Группировка. Перекаты в группировке		1
	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой		1
	Кувырок назад в упор присев		1
	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев		1

	Кувырок вперед		1
	2-3 кувырка вперед слитно		1
	Стойка на лопатках		1
	Мост из положения лежа на спине		1
	Акробатическая комбинация		1
	Вис стоя и лежа		1
	Вис на согнутых руках		1
	Подтягивание в виси		1
	Ходьба приставными шагами по скамейке		1
	Ходьба танцевальными шагами по скамейке		1
	Повороты, подскоки со сменой ног на скамейке		1
	Прыжки со скакалкой		1
	Прыжки группами на длинной скакалке		1
	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками		1
	Перелазание и перепрыгивание через препятствие с опорой на руки партнера в парах		1
	Гимнастическая полоса препятствий		1
Знания о физической культуре	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр		1
Лыжная подготовка	Передвижение ступающим шагом		1
	Скользящий шаг без палок	1	1
	Передвижение до 1 км		1
	Повороты переступанием на месте		1
	Повороты переступанием в движении		1
	Спуски в низкой стойке		1
	Спуски в основной стойке		1
	Спуски в основной и низкой стойке		1

	Подъем ступающим шагом		1
	Подъем скользящим шагом		1
	Подъем «елочкой» и «полуелочкой»	1	2
	Подъем и спуски под уклон		1
	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности		1
	Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	2
	Подъемы и спуски под уклон с прохождением ворот		2
	Прохождение дистанции		2
	Передвижение на лыжах до 1,5 км		1
	Одновременный бесшажный ход		1
	Чередование бесшажного и попеременно-двухшажного ходов		1
Способы физической деятельности	Игры и развлечения в зимнее время года		1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр		1
Подвижные игры на основе баскетбола	Бросок двумя руками от груди		1
	Ловля и передача мяча на месте		1
	Ловля и передача мяча на месте в квадратах		1
	Ведение мяча с изменением направления	1	1
Знания о физической культуре	Физическое развитие и физическая подготовка		1
Подвижные игры на основе баскетбола	Ведение мяча с изменением скорости	1	1
Волейбол	Ведение мяча с изменением скорости		1
	Перемещение. Ходьба и бег по сигналу		1
	Остановка прыжком после ходьбы и бега		1
	Передача мяча подброшенного		1

	партнером		
	Передача мяча во время перемещения по сигналу		1
	Передача в парах		1
	Передачи у стены		1
Легкая атлетика	Встречная эстафета		1
	Бег на результат 30 метров		1
	Бег 60 метров		1
	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы		1
	Равномерный бег 7 минут		1
	Бег 8 минут		1
	Кросс 1 км		1
	Прыжок в длину с разбега		1
	Прыжок в длину с места		1
	Прыжок в высоту с прямого разбега		1
	Метание малого мяча с места на дальность		1
	Метание мяча в цель с 4-5 метров		1
	Метание набивного мяча		1
	Ведение мяча		1
	Ведение мяча с ускорением		1
	Удар с разбега по катящемуся мячу		1
Всего		10	102

4 класс

Содержание тем учебного курса	Тема урока	Количество часов НРЭО	Количество часов
Знание о физической культуре	Правила ТБ при занятиях физической культурой		1
	Развитие физической культуры в		1

	России в 17-19вв.		
	Современное олимпийское движение		1
	Правила контроля за физической нагрузкой и ЧСС		1
	Измерение показателей основных физических качеств		1
	Контроль за состоянием организма по ЧСС		1
	Игры и развлечения в зимнее время года		1
	Игры и развлечения в летнее время года		1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр		1
Физкультурно - оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятия		1
	Развитие физических качеств		1
	Профилактика утомления		1
Беговая подготовка	Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.		1
	К.р.Бег на скорость (30м)		1
	Бег на скорость (60м)		1
	Круговая эстафета		1
	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.	1	1
	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге		1
	К.р.Кросс(1 км)		1
Прыжковая подготовка	Прыжки в длину по заданным ориентирам	1	1
	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.		1
	К.р.Прыжок в длину способом «согнув ноги»		1
	Тройной прыжок с места		1

Броски большого, метания малого мяча	Бросок теннисного мяча в цель		1
	Бросок теннисного мяча на дальность		1
	Броски набивного мяча из разных и.п.		1
Подвижные игры	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые»		1
	Игры «Белые медведи», «Космонавты»		1
	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во вру»		1
	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка»		1
	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде»		1
	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод»		1
	Игры «Эстафеты зверей», «Метко в цель», «Кузнечики»		1
	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты»		1
Акробатика	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед		1
	2-3 кувырка вперед слитно		1
	Стойка на лопатках		1
	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев		1
	Мост из положения лежа		1
	Мост из положения стоя с помощью		1
	Кувырок назад		1
	Комбинация из раек изученных элементов		1
	К.р.Акробатическая комбинация		1
Прикладная гимнастика	Прыжки со скакалкой	1	1
	Прыжки группами на длинной скакалке		1
	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками		1
Лыжные гонки	Техника безопасности при занятиях	1	1

	лыжами. Попеременный двухшажный ход с палками		
	Одновременный двухшажный ход	1	1
	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода		1
	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода		1
	Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой»	1	1
	Совершенствовать техники передвижения на лыжах		1
	Отталкивание и скольжение		1
	Торможение. Повороты		1
	Совершенствовать техники передвижения на лыжах		1
	Попеременное отталкивание правой и левой ногой		1
	Развитие выносливости – ходьба на лыжах по пересеченной местности.		1
	Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой»		1
	Развитие выносливости – ходьба на лыжах по пересеченной местности.		
	Торможение. Повороты		1
	Отталкивание и скольжение		1
Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяч двумя руками от груди на месте	1	1
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.		1
	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком		1
	Ведение мяча на месте с низким отскоком		1
	Ловля и передача мяч одной рукой от плеча на месте		1

	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель»		1
	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы»		1
	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди		1
	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка»		1
	Тактические действия в защите и нападении		1
	Игра в мини-баскетбол		1
Подвижные игры на основе волейбола	Перемещение ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	1	1
	Передача мяча подброшенного партнером		1
	Передачи у стены		1
	Передачи в парах		1
	Приемы снизу двумя руками		1
	Передача мяча ,наброшенного партнером через сетку		1
	Многократные передачи в стену		1
	Передачи в парах через сетку		1
	Нижняя прямая подача в стену		1
	Нижняя прямая подача с расстояния 5м		1
	Двухсторонняя игра		1
Подвижные игры на основе футбола	Ведение мяча		1
	Удар по неподвижному мячу		1
	Удар с разбега по катящемуся мячу		1
	Остановка катящегося мяча		1
	Тактические действия в защите		1
Беговая подготовка	Бег на скорость 30м.		1
	К.р.Бег 60м		1

	Встречная эстафета		1
	Круговая эстафета		1
	Равномерный бег (6 мин).Развитие выносливости		1
	Равномерный бег (7 мин).Развитие выносливости		1
	Равномерный бег (8 мин).Развитие выносливости	1	1
	Кросс (1 км)		1
Прыжковая подготовка	К.р.Прыжок в длину с места	1	1
	Прыжок в длину с разбега		1
	Прыжок в высоту с прямого разбега		1
Броски большого, метание малого мяча	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров		1
	К.р.Бросок на дальность мяча		1
	Бросок набивного мяча		1
Всего		10	102