

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МАОУ гимназия №56

(протокол №12 от 26.08.2019)



**Адаптированная общеобразовательная
программа
по предмету «Физическая культура» 1 – 4
классы**

**для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (вариант 5.1, 5.2)
начальное общее образование**

Нормативный срок освоения 4 года.

Составили учителя физической культуры

СОГЛАСОВАНО

Родитель (законный представитель)

_____/_____/

(подпись)

(ФИО)

« ____ » _____ 20__ г.

2019г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по физической культуре (далее Программа) для учащихся с тяжелыми нарушениями речи (вариант 5.1 и 5.2) определяет содержание и организацию образовательной деятельности учащихся с тяжелыми нарушениями речи (далее — ТНР) с учетом образовательных потребностей и запросов участников образовательных отношений.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Министерством образования науки РФ 6 октября 2009г. приказ №373;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014г. № 1598
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям обучения и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (с изм. от 29.06.2011, 25.12.2013, 24.11.2015);
- Адаптированной общеобразовательной программы начального общего образования учащихся с ТНР (вариант 5.1, 5.2) МАОУ Школа «Перспектива».

Адаптация рабочей программы по физической культуре предполагает введение четко ориентированных на удовлетворение особых образовательных потребностей учащихся с ТНР коррекционных мероприятий и требований к результатам освоения обучающимися программы коррекционной работы.

Адаптированная рабочая образовательная программа по физической культуре для учащихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) (вариант 5.1. и 5.2.) определяет содержание и организацию образовательной деятельности учащихся с учетом образовательных потребностей и запросов участников образовательных отношений. Актуальность программы определяется, прежде всего, тем, что обучающиеся в силу своих индивидуальных психофизических особенностей (сохраненный интеллект и слух, но имеются нарушения произношения, грамматического строя речи, бедность словарного запаса, а также нарушение темпа и плавности речи, недостаточная устойчивость внимания) не могут освоить программный материал по физической культуре в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, предъявляемого к учащимся общеобразовательных школ без специальной коррекционной помощи. Обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными по возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением; у части детей отмечается соматическая ослабленность и замедленное развитие локомоторных функций; им присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы - недостаточная координация движений, снижение скорости и ловкости их выполнения; часто встречается недостаточная координация пальцев кисти руки, недоразвитие мелкой моторики.

Данная адаптированная рабочая программа призвана создать образовательную среду и условия, позволяющие детям с ограниченными возможностями получить качественное образование по географии, подготовить разносторонне развитую личность, обладающую коммуникативной компетенцией, способную использовать полученные знания для успешной социализации, дальнейшего образования и трудовой деятельности.

Цель реализации адаптированной рабочей программы -- обеспечение выполнения требований ФГОС НОО посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей учащихся с ТНР (вариант 5.1.и 5.2.), обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Коррекционные задачи:

- 1) планирование уроков с учетом необходимости коррекции речевого развития у детей с ТНР (физические упражнения с чистоговорками, проговаривание действий и др.);

- 2) обеспечение особой коммуникативной среды;
- 3) организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с учетом темпа учебной работы («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослому, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию учащегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- 4) создание условий для коррекции социокультурной и школьной дезадаптации;
- 5) постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к сохранению своего здоровья, окружающему предметному и социальному миру;
- 6) развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения.

К специальным педагогическим условиям реализации данной программы относятся:

- 1) учет особенностей психофизического состояния учащегося;
- 2) обучение в процессе деятельности всех видов - игровой, трудовой, предметно-практической, учебной, путем изменения способов подачи информации, особой методики предъявления учебных заданий;
- 3) увеличение времени на выполнение заданий;
- 4) возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения; исключение негативных реакций со стороны педагога, недопустимость ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию ребенка.

Данная программа предполагает *дифференцированную помощь* для учащихся с ТНР:

- 1) Небыстрый темп изложения материала.
- 2) Увеличение времени на отработку основных умений и навыков, отвечающих обязательным требованиям, на повторение, в том числе коррекцию знаний за курс географии предыдущих классов.
- 3) Предлагаемые задания должны быть посильны и разнообразны по форме и содержанию, включать в себя игровые и практические моменты.
- 4) Задания должны быть направлены на отработку умений анализировать, замечать существенное, подмечать общее, делать несложные выводы и обобщения, переносить несложные приемы в нестандартные ситуации, обучаются логическому мышлению, приемам организации мыслительной деятельности.
- 5) Доступность материала с выделением в каждой теме главного, и дифференциацией материала, отработкой на практике полученных знаний.
- 6) Богатая по содержанию учебная деятельность, требующая от школьника интеллектуального напряжения;
- 7) Оптимальный объем излагаемого материала, не допускающего перегрузку обучаемых.
- 8) Доброжелательная, спокойная атмосфера, атмосфера доброты и понимания.
- 9) Использование занимательного материала, включение в урок игровых ситуаций, направленных на снятие напряжения, переключение внимания детей с одного задания на другое и т. п.
- 10) Индивидуализация обучения и дифференцированный подход в проведении занятий.
- 11) Опора на межпредметные связи, что позволяет рассматривать один и тот же учебный материал с разных точек зрения, межпредметные связи способствуют его лучшему осмыслению, более прочному закреплению полученных знаний и практических умений.
- 12) Проведение практических работ, побуждающих учащихся к активному учебному труду, коррекции высших психических функций (внимание, память, мышление, речь).
- 13) При устных ответах постоянно следить за правильностью речевого оформления высказываний учащихся.

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Реализация цели программы соотносится с решением следующих задач:

- обеспечение в процессе изучения физической культуры в начальных классах школы условий для достижения планируемых результатов освоения ООП НОО всеми обучающимися; повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- создание в процессе изучения физической культуры в начальных классах школы условий для развития личности, способностей, удовлетворения познавательных интересов, самореализации обучающихся, в том числе одаренных;
- создание в процессе изучения физической культуры условий для формирования ценностей обучающихся, основ их гражданской идентичности и социально-профессиональных ориентаций;
- включение обучающихся в процессы преобразования социальной среды, формирования у них лидерских качеств, опыта социальной деятельности, реализации социальных проектов и программ;
- создание в процессе изучения предмета условий для формирования у обучающихся опыта самостоятельной учебной деятельности;
- создание в процессе изучения физической культуры для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного для человека и окружающей его среды образа жизни;
- предоставление возможности обучающимся школы продемонстрировать овладение более высокими (по сравнению с базовым) уровнями достижений выявить динамику роста численности группы наиболее подготовленных обучающихся.
- 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;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 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).

3. Описание места учебного предмета (коррекционного курса) в учебном плане.

Рабочая программа разработана для 1-4 классов начальной школы. На изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится по 2ч в неделю. Курс рассчитан на 272 ч.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Данная адаптированная рабочая программа реализует основные направления Концепции преподавания предмета «Физическая культура» в начальном общем образовании - широкий спектр физической активности обучающихся на уроках. Ценностные ориентиры начального образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно

проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета (коррекционного курса).

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в начальной школе:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

-излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека; -использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

-соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

-организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

-выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне; -выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях. Личностные результаты отражаются в индивидуальных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»:

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.

Личностные результаты по годам обучения 1-2 КЛАССЫ

- представление о навыках адаптации в мире через осознание взаимной связи людей в разных социальных сферах жизни (в школе, дома, в городе (селе), стране);
- положительное отношение к школе, учебной деятельности;
- представление о новой социальной роли ученика, правилах школьной жизни
 - этические нормы (сотрудничество, взаимопомощь) на основе взаимодействия учащихся при выполнении совместных заданий;
- потребность сотрудничества со взрослыми и сверстниками через знакомство с правилами поведения на уроке для того, чтобы не мешать успешной работе товарищей, правилами работы в паре, группе, со взрослыми; освоение правил работы в группе, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
 - установка на безопасный, здоровый образ жизни через осознанное соблюдение правил безопасности на школьных занятиях, соблюдение распорядка дня.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- более глубокое представление о гражданской идентичности в форме осознания «Я» как юного гражданина России;
- доброжелательное отношение друг к другу;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям;
- представление о социальной роли ученика (понимание и принятие норм и правил школьной жизни, в том числе организации и подготовки спортивных событий в течение года);
- познавательные мотивы учебной деятельности;
- представление о личной ответственности за свои поступки;
- этические нормы (сотрудничество, взаимопомощь, взаимопонимание) на основе взаимодействия учащихся при выполнении совместных заданий;
- потребность сотрудничества со взрослыми и сверстниками через соблюдение правил поведения на уроке;
 - выполнение правил работы в группе, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, в том числе в процессе освоения сезонных игр народов России, стремление прислушиваться к мнению одноклассников, в том числе при обсуждении вопросов организации и проведения календарных праздников по традициям народов своего края;
 - установка на здоровый образ жизни через формулирование и соблюдение правил здорового образа жизни в разные времена года, в том числе с опорой на лучшие сезонные традиции здорового образа жизни народов своего края.

3-4 классы будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, принятия образца «хорошего ученика»;

- мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- понимание причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности действовать даже в ситуациях неуспеха (корректировать ход работы);
- интерес к новому учебному материалу;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- новая социальная роль ученика, нормы и правила школьной жизни;
- внутренняя позиция школьника на уровне осознания и принятия образца прилежного ученика;
 - мотивы учебной деятельности (учебно-познавательные, социальные);
 - интерес к новому учебному материалу, способам решения задач и пр.;
 - личностная ответственность за свои поступки;
 - потребность сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- соблюдение правил работы в группе, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников в ходе проектной и внеурочной деятельности;
 - установка на здоровый образ жизни через формулирование правил оказания первой помощи, соблюдение личной гигиены, в том числе использование лучших семейных традиций здорового образа жизни народов своего края.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, принятия образца «хорошего ученика»;
- мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- понимание причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности действовать даже в ситуациях неуспеха (корректировать ход работы);
- интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- новая социальная роль ученика, нормы и правила школьной жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей;
- представление о морально-нравственных понятиях и нормах поведения и умение оформлять их в этическое суждение о поступке;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; развитие этических чувств как регуляторов морального поведения;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- гибкость в суждениях в процессе диалогов и полилогов со сверстниками и взрослыми;
- понимание и сопереживание чувствам других людей;
- установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся: 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 права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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 ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643).

Регулятивные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

1 – 2 КЛАССЫ

Обучающиеся научатся:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- сохранять учебную задачу урока (воспроизводить её в ходе урока по просьбе учителя);
- выделять из темы урока известные знания и умения;
- планировать своё небольшое по объёму высказывание (продумывать, что сказать вначале, а что потом);
- планировать свои действия на отдельных этапах урока (целеполагание, проблемная ситуация, работа с информацией и пр. по усмотрению учителя);
- фиксировать в конце урока удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью средств, предложенных учителем), объективно относиться к своим успехам/неуспехам;
- оценивать свою деятельность;
- сверять выполнение работы по алгоритму.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную совместно с учителем;
- сохранять учебную задачу урока (воспроизводить её на определённом этапе урока при выполнении задания по просьбе учителя);
- выделять из темы урока известные и неизвестные знания и умения;
- планировать своё высказывание (выстраивать последовательность предложений для раскрытия темы);
- планировать последовательность операций на отдельных этапах урока;
- фиксировать в конце урока удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью средств, предложенных учителем), объективно относиться к своим успехам/неуспехам;
- оценивать правильность выполнения заданий, используя шкалы оценивания, предложенные учителем;
- соотносить выполнение работы с алгоритмом, составленным совместно с учителем;
- контролировать и корректировать своё поведение по отношению к сверстникам в ходе совместной деятельности.

3 - 4 КЛАССЫ

Обучающиеся научатся:

- понимать учебную задачу, сформулированную самостоятельно и уточнённую учителем;
 - сохранять учебную задачу урока (самостоятельно воспроизводить её в ходе выполнения работы на различных этапах урока);
 - выделять из темы урока известные и неизвестные знания и умения;
 - планировать своё высказывание (выстраивать последовательность предложений для раскрытия темы, приводить примеры);
 - планировать свои действия в течение урока;
 - фиксировать в конце урока удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью средств, разработанных совместно с учителем); объективно относиться к своим успехам/неуспехам;
 - оценивать правильность выполнения заданий, используя критерии, заданные учителем;
 - соотносить выполнение работы с алгоритмом и результатом; контролировать и корректировать своё поведение с учётом установленных правил;
 - в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи. Обучающиеся получают возможность научиться:
 - понимать, принимать и формулировать учебную задачу; сохранять учебную задачу в течение всего урока (воспроизводить её в ходе урока по просьбе учителя); ставить цели изучения темы, толковать их в соответствии с изучаемым материалом урока;
- выделять из темы урока известные знания и умения, определять круг неизвестного по изучаемой теме;
- планировать свои высказывания;
 - планировать свои действия;
 - фиксировать по ходу урока и в конце его удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке, позитивно относиться к своим успехам и неудачам, стремиться к улучшению результата;
 - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
 - уметь оценивать правильность выполнения действия по заданным критериям;
 - самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;
 - проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве;
 - использовать внешнюю и внутреннюю речь для целеполагания, планирования и регуляции своей деятельности;
 - в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.

Познавательные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; • обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; • произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

1-2 КЛАССЫ

Обучающиеся научатся:

- понимать и толковать условные знаки и символы, используемые в учебнике для передачи информации (условные обозначения, выделения цветом, оформление в рамки и пр.);
- находить и выделять под руководством учителя необходимую информацию из текстов, иллюстраций, учебных пособий и пр.;
- понимать схемы учебника, передавая их содержание в словесной форме;
- понимать содержание текста, интерпретировать смысл, фиксировать прочитанную информацию в виде элементарных таблиц или простых схем;
- анализировать объекты окружающего мира с выделением отличительных признаков;
- проводить сравнение и классификацию объектов по заданным критериям;
- устанавливать элементарные причинно-следственные связи;
- строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока в соответствии с возрастными нормами;
- проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении рисунков, схем, подготовке сообщений и пр.;
- располагать культурные события и явления на шкале относительного времени «раньше-теперь». Обучающиеся получают возможность научиться:
- понимать и толковать условные знаки и символы, используемые в учебнике и рабочих тетрадях для передачи информации;

- находить и выделять при помощи взрослых информацию, необходимую для выполнения заданий, из разных источников;
- использовать схемы для выполнения заданий, в том числе схемы-аппликации, схемы-рисунки;
- понимать содержание текста, интерпретировать смысл, фиксировать полученную информацию в виде записей, рисунков, фотографий, таблиц;
- анализировать объекты схемы, рисунки с выделением отличительных признаков;
- классифицировать объекты по заданным (главным) критериям;
- сравнивать объекты по заданным критериям (по эталону, на ощупь, по внешнему виду);
- осуществлять синтез объектов при работе со схемами-аппликациями;
- устанавливать причинно-следственные связи между явлениями;
- строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока в соответствии с возрастными нормами;
- проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении рисунков, рисунков-символов, условных знаков, подготовке сообщений, иллюстрировании рассказов.

3-4 КЛАССЫ.

Обучающиеся научатся:

- понимать и толковать условные знаки и символы, используемые в учебнике и рабочих тетрадях и других компонентах УМК для передачи информации;
- выделять существенную информацию из литературы разных типов (справочной и научно-познавательной);
- использовать знаково-символические средства, в том числе элементарные модели и схемы для решения учебных задач;
- понимать содержание текста, интерпретировать смысл, фиксировать полученную информацию в виде схем, рисунков, фотографий, таблиц;
- анализировать объекты окружающего мира, таблицы, схемы, диаграммы, рисунки, пословицы и поговорки с выделением отличительных признаков;
- классифицировать объекты по заданным (главным) критериям;
- сравнивать объекты по различным признакам;
- осуществлять синтез объектов при составлении цепей питания, загадок и пр.;
- устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, объектами;
- строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока в соответствии с возрастными нормами;
- проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении рисунков, условных знаков, подготовке сообщений, иллюстрировании рассказов, сочинении загадок; • моделировать различные ситуации и явления природы.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать, толковать и организовывать свою деятельность в соответствии с условными знаками и символами, используемыми в учебнике для передачи информации;
- осуществлять поиск необходимой информации из различных источников (библиотека, Интернет и пр.) для выполнения учебных заданий;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения учебных задач; • понимать содержание параграфа, интерпретировать смысл, фиксировать прочитанную информацию в виде таблиц или схем (при сравнении текстов и пр.);
- выделять существенную информацию из текстов разных видов (художественных и познавательных);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;

- осуществлять сравнение и классификацию по заданным критериям;
 - устанавливать причинно-следственные связи;
 - строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; • строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока в соответствии с возрастными нормами;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
 владеть общим приёмом решения учебных задач;
 проявлять творческие способности при выполнении рисунков, схем, составлении рассказов, оформлении Календаря памятных дат, итогов проектных работ и пр.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; • задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

1-2 КЛАССЫ

Обучающиеся научатся:

- включаться в диалог с учителем и сверстниками;
- формулировать ответы на вопросы;
- слушать партнёра по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;
- договариваться и приходить к общему решению;
- излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения;
- интегрироваться в группу сверстников, проявлять стремление ладить с собеседниками, не демонстрировать превосходство над другими, вежливо общаться;
- признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие;
- употреблять в случае неправоты вежливые слова «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и пр.;
- понимать и принимать совместно со сверстниками задачу групповой работы (работы в паре), распределять функции в группе (паре) при выполнении заданий;
- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи (с учётом возрастных особенностей, норм);
- готовить небольшие сообщения с помощью взрослых (родителей, воспитателя ГПД и др.) по теме проекта.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- включаться в коллективное обсуждение вопросов с учителем и сверстниками;
- формулировать ответы на вопросы;
- слушать партнёра по общению и деятельности, не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;
- договариваться и приходить к общему решению при выполнении заданий;
- высказывать мотивированное суждение по теме урока (на основе своего опыта и в соответствии с возрастными нормами);
- поддерживать в ходе выполнения задания доброжелательное общение друг с другом; признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие;
- употреблять вежливые слова в случае неправоты: «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и пр.;
- понимать и принимать задачу совместной работы (парной, групповой), распределять роли при выполнении заданий;
- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи (с учётом возрастных особенностей, норм);
- готовить небольшие сообщения, проектные задания с помощью взрослых;
- составлять небольшие рассказы на заданную тему.

3 - 4 КЛАССЫ

Обучающиеся научатся:

- включаться в диалог и коллективное обсуждение с учителем и сверстниками проблем и вопросов;
- формулировать ответы на вопросы;
- слушать партнёра по общению и деятельности, не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- высказывать мотивированное, аргументированное суждение по теме урока;
- проявлять стремление ладить с собеседниками, ориентироваться на позицию партнёра в общении;
- признавать свои ошибки, озвучивать их;
- употреблять вежливые слова в случае неправоты «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть»,

«Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и др.;

- понимать и принимать задачу совместной работы, распределять роли при выполнении заданий;
- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи (с учётом возрастных особенностей, норм);
- готовить сообщения, фоторассказы, проекты с помощью взрослых; составлять рассказ на заданную тему; • осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- продуктивно разрешать конфликты с учётом интересов всех его участников.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- включаться в диалог с учителем и сверстниками, в коллективное обсуждение проблем и вопросов, проявлять инициативу и активность в стремлении высказываться, задавать вопросы;
- слушать партнёра по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- формулировать собственное мнение и позицию в устной и письменной форме;
- аргументировать свою позицию;
- понимать различные позиции других людей, отличные от собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении;
- признавать свои ошибки, озвучивать их;
- употреблять вежливые слова в случае неправоты: «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и др.;
- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи (с учётом возрастных особенностей, норм);
- готовить сообщения, выполнять проекты по теме;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- составлять рассказ на заданную тему;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех его участников;
- достаточно точно, последовательно и полно передавать информацию, необходимую партнёру;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных

прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. Выпускник получит возможность научиться:
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

6. Содержание учебного предмета

1 класс.

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). 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).

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). **Легкая атлетика.**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нс. *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки.

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка»,

«Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты»,

«Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа:

«Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс.

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде

«Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. *Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой». *Торможение* «плугом».

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале спортивные игры:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс.

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физической культуры

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики .

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика.

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. *Поворот* переступанием.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Паращютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс.

О физической культуре.

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укаатишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Горпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

1 класс - 66 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	УУД
Раздел 1. Знание о физической культуре (3 ч)			
Понятие физической культуры	Значение понятия «физическая культура»	Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью
Зарождение и развитие физической культуры	Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приемам охоты у древних народов	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные: общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение
Связь физической культуры с трудовой и военной	Связь физической подготовки с охотой в культуре народов	Понимать значение физической подготовки в древних	<i>Регулятивные: планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	УУД
деятельностью	Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций	обществах; называть физические качества, необходимые охотнику; понимать важность физического воспитания в детском возрасте; раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека	<i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач
Внешнее строение тела человека	Части тела человека	Называть части тела человека	Регулятивные: целеполагание — преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные — осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: взаимодействие — задавать вопросы, формулировать свою позицию
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч)			
Правильный режим дня	Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки	Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня	Регулятивные: целеполагание — преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные — осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: взаимодействие — задавать вопросы, формулировать свою позицию
Здоровое питание	Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты	Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания	Регулятивные: целеполагание — преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные — осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: взаимодействие — задавать вопросы, формулировать свою позицию
Правила личной гигиены	Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур	Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих	Регулятивные: целеполагание — преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные — осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: взаимодействие — задавать вопросы, формулировать свою позицию

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	УУД
		процедур	
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)			
Простейшие навыки контроля самочувствия	Оценка самочувствия по субъективным признакам	Определять внешние признаки собственного недомогания	Регулятивные: целеполагание — преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные — осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: взаимодействие — задавать вопросы, формулировать свою позицию
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)			
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п.	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий— использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
Физические упражнения для физкультминуток	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий— использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении)	С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения; знать и выполнять основные правила чтения	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий— использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (58 ч)			
Лёгкая атлетика (16 ч)	Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных	Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	УУД
	положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча	основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м	результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие — формулировать собственное мнение и позицию
Гимнастика с основами акробатики (15 ч)	Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»). Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию	Регулятивные: целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: управление коммуникацией -осуществлять взаимный контроль
Лыжная подготовка (10 ч)	Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах. Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход)	Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход	Регулятивные: планирование - составлять план и последовательность действий. Познавательные: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности
Подвижные игры (15ч)	Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками	Регулятивные: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	УУД
			задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог

2 класс - 68 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	УУД
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч)			
Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью
Скелет и мышцы человека	Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека	Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные: общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение
Осанка человека	Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя	Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные: общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение
Стопа человека	Функции стопы. Понятие «плоскостопие»	Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные: общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение
Одежда для занятий разными физическими	Одежда для занятий физическими	Подбирать спортивную одежду в зависимости от	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные: общеучебные</i> - использовать

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	УУД
упражнениями	упражнениями в разное время года	времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений	общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные:</i> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)			
Правильный режим дня	Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня	Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека	<i>Познавательные:</i> выделять основные дела и определять их последовательность и время выполнения в течение дня, объяснять значимость делать всё в определённое время. <i>Регулятивные:</i> планировать деятельность, вносить необходимые изменения и дополнения, контролировать и оценивать результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> сопровождать двигательные действия речью. <i>Личностные:</i> навыки сотрудничества в различных ситуациях.
Закаливание	Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)	Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания	<i>Познавательные:</i> выделять основные дела и определять их последовательность и время выполнения в течение дня, объяснять значимость делать всё в определённое время. <i>Регулятивные:</i> планировать деятельность, вносить необходимые изменения и дополнения, контролировать и оценивать результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> сопровождать двигательные действия речью. <i>Личностные:</i> навыки сотрудничества в различных ситуациях.
Профилактика нарушений зрения	Причины утомления глаз и снижения остроты зрения	Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером	<i>Личностные:</i> осознание неполноты знаний и развитие познавательных потребностей на основе интереса к изучению нарушений зрения, их причинах и способах профилактики; осознание необходимости изучения биологии, строения организма человека; осознание значимости зрения в жизни человека; осознание необходимости ведения здорового образа жизни, соблюдения правил гигиены зрения; устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом; оценивать собственный вклад в работу класса; развитие навыков сотрудничества с преподавателем и сверстниками в разных учебных ситуациях; применять полученные знания в практической деятельности. <i>Регулятивные:</i> сформировать умение самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему; определять цель учебной деятельности (формулировка вопроса урока), выполнять задания в соответствии с поставленной целью и осознавать конечный результат работы; оценивать совместно с

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	УУД
			<p>преподавателем результаты своих действий; сформировать умение выдвигать версии решения проблемы, участвовать в коллективном обсуждении; формировать приёмы работы с информацией: поиск и отбор информации; развитие навыков самооценки и самоанализа. <i>Коммуникативные</i> : продолжить формирование умения выражать свои мысли и идеи; продолжить формирование умения слушать товарища и обосновывать свое мнение; продолжить формировать умение самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.). <i>Познавательные</i>: извлекать информацию о нарушениях зрения и способах их предупреждения; сформировать умение ориентироваться в изучаемом материале, выделять главное, структурировать учебный материал и использовать информацию; сформировать умение анализировать, сравнивать и обобщать факты; сформировать умение строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; объяснять значения новых слов; сформировать умение индивидуальной работы с дополнительными источниками информации, с рисунками.</p>
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)			
Оценка правильности осанки	Контроль осанки в положении сидя и стоя	Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя	<p><i>Личностные УУД</i>: ценить и принимать базовые ценности «здоровье», «здоровый образ жизни».</p> <p><i>Регулятивные УУД</i>: определять цель учебной деятельности, план деятельности, оценка своего знания.</p> <p><i>Познавательные УУД</i>: умение работать с пословицами, разгадывать ребусы.</p> <p><i>Коммуникативные УУД</i>: уметь участвовать в диалоге, в коллективном обсуждении.</p>
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)			
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперёд с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на	Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики	<p><i>Регулятивные</i>: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий— использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – вносить изменения в способ действия.</p> <p><i>Познавательные</i>: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Коммуникативные</i>: инициативное сотрудничество - проявлять активность во</p>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	УУД
	носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки		взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
Физические упражнения для физкультминуток	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий— использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
Физические упражнения для расслабления мышц	Расслабление мышц в положении лёжа на спине	Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий— использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове	Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий— использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
Физические упражнения для профилактики плоскостопия	Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку	Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий— использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
Физические	Упражнения для	Раскрывать правила	<i>Личностные:</i> осознание неполноты знаний и

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	УУД
упражнения для профилактики нарушений зрения	зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)	гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения	<p>развитие познавательных потребностей на основе интереса к изучению нарушений зрения, их причинах и способах профилактики; осознать необходимость изучения биологии, строения организма человека; осознание значимости зрения в жизни человека; осознание необходимости ведения здорового образа жизни, соблюдения правил гигиены зрения; устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом; оценивать собственный вклад в работу класса; развитие навыков сотрудничества с преподавателем и сверстниками в разных учебных ситуациях; применять полученные знания в практической деятельности.</p> <p><i>Регулятивные:</i> сформировать умение самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему; определять цель учебной деятельности (формулировка вопроса урока), выполнять задания в соответствии с поставленной целью и осознавать конечный результат работы; оценивать совместно с преподавателем результаты своих действий; сформировать умение выдвигать версии решения проблемы, участвовать в коллективном обсуждении; формировать приёмы работы с информацией: поиск и отбор информации; развитие навыков самооценки и самоанализа. <i>Коммуникативные</i> : продолжить формирование умения выражать свои мысли и идеи; продолжить формирование умения слушать товарища и обосновывать свое мнение; продолжить формировать умение самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.). <i>Познавательные:</i> извлекать информацию о нарушениях зрения и способах их предупреждения; сформировать умение ориентироваться в изучаемом материале, выделять главное, структурировать учебный материал и использовать информацию; сформировать умение анализировать, сравнивать и обобщать факты; сформировать умение строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; объяснять значения новых слов; сформировать умение индивидуальной работы с дополнительными источниками информации, с рисунками.</p>
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития гибкости туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища	Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»;	<p>Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие — формулировать</p>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	УУД
	вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)	выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	собственное мнение и позицию
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (58 ч)			
Лёгкая атлетика (18 ч)	Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие — формулировать собственное мнение и позицию
Гимнастика основами акробатики (15 ч)	Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках,	Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и	Регулятивные: целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	УУД
	<p>широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед</p>	<p>отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперед</p>	<p>Коммуникативные: управление коммуникацией -осуществлять взаимный контроль</p>
<p>Лыжная подготовка (10 ч)</p>	<p>Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом»</p>	<p>Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке</p>	<p>Регулятивные: планирование - составлять план и последовательность действий. Познавательные: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности</p>
<p>Подвижные и спортивные игры (15)</p>	<p>Подвижные игры с включением бега,</p>	<p>Называть правила техники</p>	<p>Регулятивные: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий</p>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	УУД
ч)	прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале	безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам	упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог

3 класс - 68 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	УУД
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч)			
История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью	Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью
Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью
Основные двигательные качества человека	Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости	Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	УУД
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)			
Правильное питание	Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов	Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями	<i>Познавательные:</i> выделять основные дела и определять их последовательность и время выполнения в течение дня, объяснять значимость делать всё в определённое время. <i>Регулятивные:</i> планировать деятельность, вносить необходимые изменения и дополнения, контролировать и оценивать результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> сопровождать двигательные действия речью. <i>Личностные:</i> навыки сотрудничества в различных ситуациях.
Правила личной гигиены	Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов	Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры	<i>Познавательные:</i> выделять основные дела и определять их последовательность и время выполнения в течение дня, объяснять значимость делать всё в определённое время. <i>Регулятивные:</i> планировать деятельность, вносить необходимые изменения и дополнения, контролировать и оценивать результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> сопровождать двигательные действия речью. <i>Личностные:</i> навыки сотрудничества в различных ситуациях.
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)			
Измерение длины и массы тела	Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника	Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные: общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение
Оценка основных двигательных качеств	Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания,	Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные: общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	УУД
	подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперед из положения стоя)		помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)			
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперед стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.)	Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий— использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – вносить изменения в способ действия. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях	Выполнять физкультминутки в домашних условиях	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий— использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – вносить изменения в способ действия. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической	Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий— использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – вносить изменения в способ действия. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	УУД
	палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)		решения коммуникативных и познавательных задач.
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие — формулировать собственное мнение и позицию

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	УУД
	амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками)		
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (58 ч)			
Лёгкая атлетика (18 ч)	<p>Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»)</p> <p>Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)</p>	<p>Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель</p>	<p>Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие — формулировать собственное мнение и позицию</p>
Лыжная подготовка (10 ч)	<p>Экипировка лыжника. Попеременный душажный ход. Подъём способом «лесенка» и «елочка». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке</p>	<p>Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время</p>	<p>Регулятивные: планирование - составлять план и последовательность действий.</p> <p>Познавательные: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников.</p> <p>Коммуникативные: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности</p>
Подвижные и спортивные игры (15 ч)	<p>Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью</p>	<p>Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками</p>	<p>Регулятивные: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</p> <p>Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог</p>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	УУД
	подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)		

4 класс - 68 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	УУД
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч)			
История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны	Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России	Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью
Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр	Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр	Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	УУД
		Олимпийских игр	
Опорно-двигательная система человека	Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей	Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью
Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания	Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения	Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)			
Массаж	Причины утомления. Понятие о массаже, его функции	Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)			
Измерение сердечного пульса	Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса	Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные: общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение
Оценка состояния дыхательной	Частота дыхательных движений как	Понимать связь между физической	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	УУД
системы	показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений	тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки	задачу. <i>Познавательные: общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)			
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Приседания, наклоны вперед, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек»	Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий— использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – вносить изменения в способ действия. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения)	Выполнять физкультминутки в домашних условиях	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий— использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – вносить изменения в способ действия. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочередное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»)	Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные:</i> общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения	<i>Личностные:</i> осознание неполноты знаний и развитие познавательных потребностей на основе интереса к изучению нарушений зрения, их причинах и способах профилактики; осознавать необходимость

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	УУД
	взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет		<p>изучения биологии, строения организма человека; осознание значимости зрения в жизни человека; осознание необходимости ведения здорового образа жизни, соблюдения правил гигиены зрения; устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом; оценивать собственный вклад в работу класса; развитие навыков сотрудничества с преподавателем и сверстниками в разных учебных ситуациях; применять полученные знания в практической деятельности.</p> <p><i>Регулятивные:</i> сформировать умение самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему; определять цель учебной деятельности (формулировка вопроса урока), выполнять задания в соответствии с поставленной целью и осознавать конечный результат работы; оценивать совместно с преподавателем результаты своих действий; сформировать умение выдвигать версии решения проблемы, участвовать в коллективном обсуждении; формировать приёмы работы с информацией: поиск и отбор информации; развитие навыков самооценки и самоанализа.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> продолжить формирование умения выражать свои мысли и идеи; продолжить формирование умения слушать товарища и обосновывать свое мнение; продолжить формировать умение самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).</p> <p><i>Познавательные:</i> извлекать информацию о нарушениях зрения и способах их предупреждения; сформировать умение ориентироваться в изучаемом материале, выделять главное, структурировать учебный материал и использовать информацию; сформировать умение анализировать, сравнивать и обобщать факты; сформировать умение строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; объяснять значения новых слов; сформировать умение индивидуальной работы с дополнительными источниками информации, с рисунками.</p>
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола,	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем	<p><i>Регулятивные:</i> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> инициативное</p>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	УУД
	метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо)	составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств	<i>сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (58 ч)

Лёгкая атлетика (18 ч)	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие — формулировать собственное мнение и позицию
------------------------	---	--	--

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	УУД
	разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега	способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»	
Гимнастика основами акробатики (15 ч)	Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий— использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – вносить изменения в способ действия. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
Лыжная подготовка (10 ч)	Одновременный одношажный лыжный ход. Подъём способом «полуёлочка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуски в низкой стойке	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке	<i>Регулятивные:</i> планирование - составлять план и последовательность действий. <i>Познавательные:</i> информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности
Подвижные и спортивные игры (15 ч)	Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие	<i>Регулятивные:</i> коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	УУД
	(ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом	навыки общения со сверстниками	

8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Оборудование в спортивном зале:

табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола, гандбола) с защитным экраном – 1 шт.,

комплект скамеек и систем хранения вещей обучающихся – 8 шт.,

стеллажи для инвентаря – 16 шт.,

стеллажи для инвентаря – 3 шт.,

стойки волейбольные универсальные на растяжках (для волейбола, бадминтона, тенниса) с механизмом натяжения, протектором и волейбольной сеткой – 1 комп.,

ворота для гандбола, минифутбола складные (комплект из 2-х ворот с протекторами и сетками) – 1 шт.,

мяч баскетбольный № 7 тренировочный – 15 шт.,

мяч баскетбольный №7 для соревнований – 2 шт.,

мяч баскетбольный № 5 – 15 шт.,

мяч футбольный № 5 тренировочный – 2 шт.,

мяч футбольный № 5 для соревнований – 2 шт.,
мяч волейбольный для соревнований – 2 шт.,
мяч волейбольный тренировочный – 15 шт.,
мяч футбольный №4 – 15 шт.,
насос для накачивания мячей – 1 шт.,
жилетка игровая – 15 шт.,
тележка для хранения мячей – 2 шт.,
сетка для хранения мячей – 2 шт.,
конус с втулкой, палкой и флажком – 10 шт.,
скамейка гимнастическая жесткая – 2 шт.,
мат гимнастический прямой – 10 шт.,
мостик гимнастический подпружиненный – 1 шт.,
бревно гимнастическое напольное 3м – 1 шт.,
перекладина гимнастическая пристенная – 1 шт.,
консоль пристенная для канатов и шестов (3 крюка) – 1 шт.,
канат для лазания – 1 шт.,
шест для лазания – 1 шт.,
перекладина навесная универсальная – 4 шт.,
брусья навесные – 4 шт.,
доска наклонная навесная – 4 шт.,
тренажер навесной для пресса – 4 шт.,
тренажер навесной для спины – 4 шт.,
комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом) – 1 шт.,
стойки для прыжков в высоту – 1 комп.,
планка для прыжков – 1 шт.,
мяч для метания – 15 шт.,
щит для метания в цель навесной – 1 шт.,
барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский – 5 шт.,
набор для подвижных игр (в сумке) – 1 шт.,
комплект для проведения меропрятий (в бауле) – 1 шт.,
комплект судейский (в сумке) – 1 шт.,
музыкальный центр – 1 шт.,
лента гимнастическая – 6 шт.,
стенка гимнастическая – 6 шт.,
кольцо баскетбольное – 2 шт.,
сетка баскетбольная – 2 шт.,
ферма для щита баскетбольного – 2 шт.,
щит баскетбольный – 2 шт.,
брусья гимнастические параллельные – 1 шт.,
козел гимнастический – 1 шт.,
кольца гимнастические – 1 комп.,
конь гимнастический – 1 шт.