

Рабочая программа
по физической культуре

1-4 классы

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение;
Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы/ В.И. Лях. –М.: Просвещение.

Рабочая программа включает все темы, предусмотренные федеральным компонентом государственного образовательного стандарта начального общего образования по физической культуре и авторской программой учебного курса.

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения. На уроки физической культуры в 1 классе выделяется 99 часов (33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классах выделяется по 102 часа (34 учебные недели в каждом классе).

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1-2 классах включает в себя подвижные игры на основе баскетбола, в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола. Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел, отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Подвижные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах на уровне начального общего образования

Личностные результаты на уровне начального общего образования

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Формирование личностных результатов в соответствии с особенностями возрастного развития

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Воспринимать объединяющую роль России, как государства, территории проживания и общности языка. Соотносить понятия «родная природа» и «Родина»	Воспринимать Россию как многонациональное государство, русский язык как средство общения. Принимать необходимость изучения русского языка гражданами России любой национальности.	Воспринимать историко-географический образ России (территория, границы, многонациональность, основные исторические события, государственная символика, права и обязанности гражданина).	Проявлять чувство сопричастности с жизнью своего народа и Родины, осознавать свою гражданскую и национальную принадлежность. <i>Собирать и изучать краеведческий и исторический материал.</i>
Проявлять уважение к своей семье, ценить взаимопомощь и взаимоподдержку членов семьи	Проявлять уважение к своей семье, традициям своего народа, к своей малой родине. Ценить	Находить общие нравственные категории в культуре разных народов.	Ценить семейные отношения, традиции своего народа. Уважать и изучать историю своего

и друзей.	взаимопомощь и взаимоподдержку других людей.	Проявлять уважение к своей семье, к культуре своего народа и других народов, населяющих Россию.	народа, культуру народов, населяющих Россию.
Принимать новый статус себя, как члена «школьного коллектива», члена «группы продленного дня» и т.д.	Ценить взаимопомощь и взаимоподдержку других людей.	Познавать моральные нормы и этические требования.	Регулировать свое поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями.
Принимать новый статус «ученик», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе.	Принимать учебные цели проявлять желание учиться.	Проявлять положительную мотивацию к учению, активность при изучении нового материала.	Определять личностный смысл учения; выбирать дальнейший образовательный маршрут.
Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей, нравственному содержанию поступков.	Оценивать свои эмоциональные реакции, ориентироваться в нравственной оценке собственных поступков. Признавать собственные ошибки.	Анализировать свои переживания и поступки. Ориентироваться в нравственном содержании собственных поступков и поступков других людей. Находить общие нравственные категории в культуре разных народов.	Регулировать свое поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями. Испытывать эмпатию, понимать чувства других людей и сопереживать им, выражать свое отношение в конкретных поступках.
Внимательно относиться к красоте окружающего мира, произведениям искусства.	Внимательно относиться к собственным переживаниям, вызванным восприятием природы, произведений искусства.	Проявлять эстетическое чувство на основе знакомства с разными видами искусства, наблюдениями за природой.	Проявлять эстетическое чувство на основе знакомства с художественной культурой.
Уважительно относится к чужому мнению	Уважительно относится к чужому мнению, уметь принимать его	Проявлять уважительное отношение к истории и культуре других народов	Проявлять уважительное отношение к истории и культуре других народов
Адекватно воспринимать оценку учителя.	Признавать собственные ошибки. Сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем.	Сопоставлять самооценку собственной деятельности с оценкой её товарищами, учителем.	Ориентироваться в понимании причин успешности/ неуспешности в учебе

Выполнять правила личной гигиены, безопасного поведения в школе, дома, на улице, в общественных местах.	Выполнять правила этикета. Внимательно и бережно относиться к природе, соблюдать правила экологической безопасности.	Выполнять основные правила бережного отношения к природе, правила здорового образа жизни на основе знаний об организме человека.	Ответственно относиться к своему здоровью, к окружающей среде, стремиться к сохранению живой природы.
---	--	--	---

Метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные, чтение, работа с текстом, ИКТ-компетентность обучающихся) результаты

Регулятивные результаты на уровне начального общего образования

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.*

Формирование регулятивных результатов в соответствии с особенностями возрастного развития

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Организовывать свое рабочее	Самостоятельно организывает	Определять цель и формулировать	Определять и формулировать цель

<p>место под руководством учителя. Принимать и сохранять учебную задачу в готовом виде. Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях с помощью учителя. <i>Обнаруживать и формулировать учебную проблему с помощью учителя.</i></p>	<p>свое рабочее место. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя. Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем. Высказывать свою версию достижения цели и предлагать способ ее проверки. <i>Самостоятельно определять цель учебной деятельности и обнаруживать учебную проблему.</i></p>	<p>проблему учебной деятельности после предварительного обсуждения с учителем, четко осознавать свою цель и структуру найденного способа решения новой задачи. Выдвигать версии, прогнозировать результат и определять средства решения проблемы, выбирая из предложенных. <i>Самостоятельно искать средства достижения цели.</i></p>	<p>учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. <i>Ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем. Выдвигать гипотезу по решению проблемы исследовательского характера. Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале. Преобразовывать практическую задачу в познавательную. В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.</i></p>
<p>Самостоятельно работать по предложенному плану. Проговаривать последовательность действий на уроке. <i>Планировать учебную деятельность на уроке совместно с учителем.</i></p>	<p>Самостоятельно работать по предложенному плану, используя необходимые средства (учебники, простейшие приборы, инструменты). Планировать деятельность на уроке совместно с учителем. <i>Работать по самостоятельно составленному плану.</i></p>	<p>Самостоятельно работать по Предложенному плану, сверяя свои действия с целью и, при необходимости, исправляя ошибки с помощью учителя. Составлять план выполнения учебной задачи совместно с учителем. <i>Самостоятельно составлять план выполнения учебной задачи; совместно с учителем составлять план решения задач творческого и поискового характера.</i></p>	<p>Самостоятельно работать по Предложенному плану, сверяя свои действия с целью и, при необходимости, исправляя ошибки. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане. <i>Составлять совместно с учителем план проектной (творческой) работы, работать по плану, используя наряду с основными и дополнительные средства (справочную литературу, сложные приборы, средства ИКТ).</i></p>
<p>Признавать свою ошибку при выполнении задания, (при этом учитывает лишь как факт – знает или</p>	<p>Оценивать свои действия и обосновать правильность или ошибочность результата. Адекватно воспринимать</p>	<p>Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата, исходя из</p>	<p>Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата, исходя из</p>

<p>нет). <i>Осознавать причины своего успеха или неуспеха.</i></p>	<p>предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей <i>.В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки.</i></p>	<p>имеющихся критериев. Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата <i>Определять степень Успешности выполнения творческой исследовательской работы.</i></p>	<p>имеющихся критериев. Оценивать действия других учеников, в том числе в процессе групповой работы. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата. <i>Самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия. В диалоге с учителем совершенствовать критерии оценки и самооценки и пользоваться ими.</i></p>
<p>Отличать верно выполненное задание от неверного, сравнивать результат с целью в диалоге с учителем. <i>Определять уровень успешности выполнения своего задания.</i></p>	<p>Определять правильность выполнения своего задания, сравнивать результат с целью. Соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем, исправлять самостоятельно ошибки, контролировать процесс решения задачи другими учениками. Различать способ и результат действия</p>	<p>Самостоятельно исправлять ошибки, контролировать процесс решения задачи другими учениками. Различать способ и результат действия. Учитывать установленные правила в контроле способа решения. <i>Осуществлять контроль за выполнением действий в процессе групповой работы (эксперт при работе групп).</i></p>	<p>Самостоятельно исправлять ошибки, контролировать процесс решения задачи другими учениками при работе в группе (действия эксперта). Контролировать соответствие выполняемых действий способу и результату действий (осуществляет итоговый и пошаговый контроль), при изменении условий вносить коррективы в способ действия до начала решения. <i>Использовать способы контроля в проектной, творческой деятельности. Осуществлять констатирующий и превосходящий контроль по</i></p>

			<i>результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.</i>
--	--	--	--

Познавательные результаты на уровне начального общего образования

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 об окружающем мире 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.

Формирование познавательных результатов в соответствии с особенностями возрастного развития

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>Отличать новое от уже известного. Определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела с помощью учебника или учителя. Применять по готовому образцу разные приемы решения задач и с помощью учителя делать простые выводы.</p>	<p>Самостоятельно определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания. Определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания. Применять по готовому образцу разные приемы решения задач и самостоятельно делать простые выводы. <i>Применять общие приемы решения задач в новой ситуации.</i></p>	<p>Самостоятельно извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.), для постановки и решения проблем. Применять общие приемы решения задач в новой ситуации, выполнять более сложные (проблемные) задания. <i>Выполнять проекты с помощью учителя.</i></p>	<p>Самостоятельно извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.), для постановки и решения проблем. Применять общие приемы решения задач в новой ситуации. <i>Выполнять проекты исследовательского характера с помощью учителя.</i></p>
<p>Самостоятельно ориентироваться в учебнике: Определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике. Понимать условные изображения в учебниках. Строить небольшие сообщения в устной форме. <i>Осуществлять поиск</i></p>	<p>Самостоятельно ориентироваться в учебнике, отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самостоятельно задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике. Находить необходимую информацию в дополнительных источниках, предложенных учителем: словарях, справочниках (в том числе с помощью ИКТ). Находить информацию представленную в виде текста, таблицы, схемы. Строить небольшие</p>	<p>Самостоятельно осуществлять поиск информации для выполнения учебной задачи, предполагает, какая информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников, в том числе ЦОР. Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с</p>	<p>Самостоятельно осуществлять поиск информации для выполнения учебной задачи, предполагает, какая информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников, в том числе электронные средства. Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ. <i>Создавать</i> <i>и</i></p>

<p><i>информации в дополнительных источниках, предложенных учителем:</i> <i>словарях, энциклопедиях.</i></p>	<p>сообщения в устной и письменной форме. <i>Самостоятельно определять, в каких именно источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания.</i></p>	<p>помощью ИКТ. Строить сообщения в устной и письменной форме. <i>Создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.</i> <i>Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет).</i></p>	<p><i>преобразовывать модели и схемы для решения задач.</i> <i>Самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений (в устной и письменной форме); планировать свою работу по изучению незнакомого материала. Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.</i></p>
<p>Выделять главные признаки предметов, анализировать объекты с выделением существенных и несущественных признаков. Группировать предметы по заданному основанию. Находить закономерности в ряду предметов. Сравнить предметы. <i>Группировать предметы по нескольким основаниям.</i></p>	<p>Делать самостоятельные выводы о существенных признаках предметов и явлений. Группировать предметы по нескольким основаниям. Сравнить предметы по нескольким основаниям. Находить закономерности в ряду предметов по нескольким признакам. <i>Сравнивать факты и явления, определять причины явлений и событий.</i></p>	<p>Выделять существенную информацию. Анализировать и обобщать факты и явления. Группировать факты и явления. Сравнить факты и явления. Устанавливать закономерности. Выделять аналогии и решать задачи на их основе. Осуществлять синтез (составить целое из объектов), делать самостоятельно вывод по результатам выполнения учебных действий в целом. Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений. <i>Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей</i></p>	<p>Самостоятельно устанавливать не сложные логические связи. Анализировать, сравнивать, устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений, группировать различные объекты, явления, факты. Ориентироваться на разнообразие способов решения задач. Владеть общими приемами решения задач. Выделять существенную информацию. Строить рассуждения в форме простых суждений (предположений) об объекте, его строении, свойствах и связях. <i>Строить логическое рассуждение, включающее установление</i></p>

			<i>причинно- следственных связей.</i>
Ученик может перевести в устный текст данные из таблицы, схемы	Ученик может перевести в устный текст данные из таблицы, схемы, диаграммы, может дополнить или достроить их	Ученик может перевести в устный текст данные из таблицы, схемы, диаграммы, может дополнить или достроить их, использовать эти средства для записи текстовой информации.	Ученик может перевести в устный текст данные из таблицы, схемы, диаграммы, может дополнить или достроить их, использовать эти средства для записи текстовой информации. Оформлять свои мысли используя таблицы, схемы, диаграммы.
Предъявлять освоенность базовых предметных и межпредметных понятий, отражающих существенные связи и отношения между объектами и процессами изученными в первом классе.	Предъявлять освоенность базовых предметных и межпредметных понятий, отражающих существенные связи и отношения между объектами и процессами изученными в первом и втором классе.	Предъявлять освоенность базовых предметных и межпредметных понятий, отражающих существенные связи и отношения между объектами и процессами изученными в первом - третьем классах.	Предъявлять освоенность базовых предметных и межпредметных понятий, отражающих существенные связи и отношения между объектами и процессами изученными в первом - четвертом классах.

Коммуникативные результаты на уровне начального общего образования

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.

Формирование коммуникативных результатов в соответствии с особенностями возрастного развития

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне нескольких предложений или небольшого текста). <i>Обосновывать свое мнение, приводя аргументы.</i>	Оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне нескольких предложений или небольшого текста), приводя аргументы. Участвовать в диалоге, задавать вопросы. <i>Обосновывать свое мнение, приводя аргументы, используя разные средства, в том числе и ИКТ.</i>	Оформлять свою мысль, выделяя главное, приводя аргументы, используя разные средства, в том числе и ИКТ. Изменять свою точку зрения под воздействием контраргументов <i>Изменять свою точку зрения самостоятельно ее оценивая.</i>	Оформлять свою мысль, выделяя главное, приводя аргументы, используя разные средства, в том числе и ИКТ. Изменять свою точку зрения под воздействием контраргументов. <i>Изменять свою точку зрения самостоятельно ее оценивая.</i>
Соблюдать нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. Устанавливать контакт со сверстниками и незнакомыми ранее взрослым (задавать	Соблюдать нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. Понимать позиции собеседника (взгляды, интересы, мнения) в процессе деятельности.	Учитывать различные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета и дискуссионной	Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных ситуаций. Адекватно использовать речевые средства, строить монологические высказывания, владеть

<p>вопросы, обращаться за поддержкой, помощью в случае затруднения). Понимать (допускать) возможность различных позиций и точек зрения на предмет. Слушать и понимать речь других, вступать в беседу, продуктивно (бесконфликтно) разрешать спорные вопросы. <i>Стремиться к координации различных позиций в общении.</i></p>	<p>Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в общении. Уметь критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать его ошибочность (если оно таково) и корректировать его. Уметь устанавливать контакт со сверстниками и незнакомыми ранее взрослыми. Слушать и понимать речь других, продуктивно (бесконфликтно) разрешать спорные вопросы. Строить понятные для партнера высказывания, стремиться координировать различные позиции в процессе взаимодействия.</p>	<p>культуры. Слушать и понимать речь других, продуктивно (бесконфликтно) разрешать спорные вопросы. Строить понятные для партнера высказывания, стремиться координировать (контролировать) различные позиции в процессе взаимодействия. <i>На основе учета интересов и позиций других участников конструктивно строить взаимодействие, находить альтернативные способы взаимодействия.</i></p>	<p>диалогической формой высказывания, используя, в том числе, средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения. Выделять главную (существенную) мысль и оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с помощью ИКТ. Высказывать свою точку зрения и пытаться ее аргументировать и обосновать. <i>Конструктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников общения. Понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы.</i></p>
<p>Работать в группах в разных ролях (лидера, исполнителя, критика) Сохранять доброжелательное отношение к людям, уважительно относиться к позиции другого. Договариваться о правилах общения и следовать им. <i>Распределять роли при работе в группе и принимать коллективные решения.</i></p>	<p>Работать в группах в разных ролях (лидера, исполнителя, критика), распределять роли при работе в группе и принимать коллективные решения. Сохранять доброжелательное отношение к людям, уважительно относиться к позиции другого, идти на взаимные уступки. Договариваться о правилах общения и следовать им. <i>Влиять на поведение друг друга через взаимный контроль и оценку поведения.</i></p>	<p>Работать в группах, распределять роли, организовывать взаимодействие вырабатывать и принимать коллективные решения. Уважительно относиться к позиции другого, идти на взаимные уступки, влиять на поведение друг друга через взаимный контроль и оценку поведения. <i>Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.</i></p>	<p>Работать в группах, распределять роли, организовывать взаимодействие вырабатывать и принимать коллективные решения. Уважительно относиться к позиции другого, идти на взаимные уступки, влиять на поведение друг друга через взаимный контроль и оценку поведения. <i>Уметь взглянуть на ситуацию иной позиции и договариваться с людьми иных позиций, учитывать и координировать в сотрудничестве</i></p>

**Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)
на уровне начального общего образования**

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов** при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного.

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*

- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- *делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;*
- *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сопоставлять различные точки зрения;*
- *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*
- *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

Формирование метапредметных результатов «Чтение. Работа с текстом» в соответствии с особенностями возрастного развития»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Определять тему и главную мысль текста с помощью учителя. Объяснять смысл отдельных слов в тексте с помощью учителя. <i>Понимать информацию, представленную в неявном виде. Объяснять</i>	Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Определять главную мысль текста. Объяснять смысл отдельных слов в тексте, в том числе с использованием толкового словаря. Вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их	Понимать информацию, представленную в явном и неявном виде. Сравнить между собой объекты, описанные в тексте, выделяя существенные признаки. Понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы. Делить тексты на смысловые	Понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста. Использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения. Ориентироваться в соответствующих возрасту

<p><i>смысл отдельных слов в тексте с помощью толкового словаря.</i></p>	<p>последовательность. Делить тексты на смысловые части, составлять план текста с помощью учителя. <i>Объяснять смысл отдельных слов в тексте с помощью толкового словаря.</i></p>	<p>части, составлять план текста. <i>Сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.</i></p>	<p>словарях и справочниках. <i>Использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски для поиска нужной информации; Копировать информацию, полученную из нескольких источников.</i></p>
<p>Формулировать несложные выводы, основываясь на тексте. Находить аргументы, подтверждающие вывод.</p>	<p>Формулировать несложные выводы, основываясь на тексте. Находить аргументы, подтверждающие вывод. Составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.</p>	<p>Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно. Соотносить факты с общей идеей текста. Устанавливать простые связи, не высказанные в тексте напрямую. сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию. <i>Делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования; составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.</i></p>	<p>Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно; соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не высказанные в тексте напрямую; сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию; <i>делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования; составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.</i></p>
<p>Высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте. Участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.</p>	<p>Участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста. Определять место и роль иллюстративного ряда в тексте. <i>Соотносить позицию автора с собственной точкой зрения</i></p>	<p>Высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте. Оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста. На основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих</p>	<p>Высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте. Оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста, на основе имеющихся знаний, жизненного опыта. Подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и</p>

		<p>пробелов. Участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста. <i>Сопоставлять различные точки зрения; соотносить позицию автора с собственной точкой зрения.</i></p>	<p>находить пути восполнения этих пробелов. Участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста. <i>Сопоставлять различные точки зрения; соотносить позицию автора с собственной точкой зрения.</i> <i>В процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.</i></p>
--	--	---	---

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты) на уровне начального общего образования

В результате изучения **всех без исключения предметов** на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться *использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.*

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться *грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.*

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;

- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- представлять данные;
- создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования
- моделировать объекты и процессы реального мира.

**Формирование метапредметных результатов «ИКТ-компетентность обучающихся»
в соответствии с особенностями возрастного развития**

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Включать и выключать компьютер. Использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно- двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером	Использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно- двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ. Выполнять компенсирующие	Использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно- двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ. Организовывать систему папок для	Использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно- двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ. Организовывать систему папок

<p>и другими средствами ИКТ. Выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку) под руководством учителя.</p>	<p>физические упражнения (минизарядку). <i>Организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере</i></p>	<p>хранения собственной информации в компьютере.</p>	<p>для хранения собственной информации в компьютере.</p>
<p>Набирать отдельные буквы, слова и предложения на русском языке. Сохранять полученную информацию. Рисовать (создавать простые изображения) в графических редакторах</p>	<p>Набирать небольшие тексты на русском языке. Рисовать (создавать простые изображения) в графических редакторах. <i>Использовать видеокамеру, микрофон и различные технические средства (фото- и т.д.) для фиксации информации. Сканировать рисунки и тексты.</i></p>	<p>Набирать небольшие тексты на русском и английском языке. Рисовать (создавать простые изображения) в графических редакторах. Вводить информацию в компьютер с использованием видеокамеры, микрофона и др. технических средств Сканировать рисунки и тексты.</p>	<p>Набирать небольшие тексты на русском и английском языке. Рисовать (создавать простые изображения) в графических редакторах. Вводить информацию в компьютер с использованием различных (фото- и видеокамеры, микрофона и т.д.) технических средств. Сканировать рисунки и тексты. <i>Использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.</i></p>
<p>Редактировать тексты, последовательности изображений, в соответствии с коммуникативной или учебной задачей под руководством учителя Искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера под руководством учителя.</p>	<p>Использовать сменные носители (флэш- карты). Редактировать тексты последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей. Пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста с помощью учителя. Искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри</p>	<p>Собирать данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя средства ИКТ. Использовать сменные носители (флэш- карты). Редактировать тексты, изображения, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений. Пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста. Искать информацию в соответствующих возрасту цифровых</p>	<p>Собирать данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя средства ИКТ. Редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений. Пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правила оформления текста. Искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и</p>

	<p>компьютера под руководством учителя.</p> <p><i>Грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных</i></p>	<p>словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера. Составлять список используемых информационных источников.</p> <p><i>Грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных</i></p>	<p>справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера. Подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования. Составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок).</p> <p><i>Грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.</i></p>
<p>Создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их под руководством учителя. Создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера с помощью учителя.</p>	<p>Создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их под руководством учителя. Создавать простые схемы, планы и пр. Создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера, составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация).</p>	<p>Создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их.</p> <p>Готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией с помощью учителя. Создавать простые схемы, планы и пр.</p> <p>Создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация).</p> <p>Пользоваться основными средствами телекоммуникации. Определять</p>	<p>Создавать простые сообщения виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста.</p> <p>Готовить и проводить презентацию</p> <p>Перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации.</p> <p>Создавать простые схемы, планы и пр. Создавать простые изображения, пользуясь</p>

		последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий.	графическими возможностями компьютера, составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация). Пользоваться основными средствами телекоммуникации. <i>Размещать свою творческую или исследовательскую работу в информационной среде.</i>
		Определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий.	Определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий. Планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира с использованием ИКТ. <i>Проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, моделировать объекты и процессы реального мира с использованием ИКТ.</i>

**Планируемые предметные результаты учебного предмета
«Физическая культура» на уровне начального общего образования**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на на уровне начального общего образования:

- сформируют первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- сформируют навык 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).

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Предметные результаты освоения учебного предмета

В результате освоения программного материала по физической культуре:

1 класс

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,5-7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Обучающийся получит возможность научиться:

- устанавливать связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- способам изменения направления и скорости движения;
- правилам составления комплексов утренней зарядки, режима дня.
- организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнению жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнению технических действий из базовых видов спорта, применению их в игровой и соревновательной деятельности;

2 класс

Обучающийся научится:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- иметь представление: о зарождении древних Олимпийских игр; о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; о правилах проведения закаливающих процедур; об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Таблица 2

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-9,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2 класс

Обучающийся научится:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры;
 - иметь представление: о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси; о символике и ритуале проведения Олимпийских игр; о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
 - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - 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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

- демонстрировать уровень физической подготовленности, представленный в таблице 2:

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,9	6,3-6,6	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах 1 км, мин	8,00	8,30	9,00	8,00	9,00	9,30

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

3 класс

Обучающийся научится:

- знать и иметь представление: о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии; о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае; о физической подготовке и ее связи с

развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; о физической нагрузке и способах ее регулирования; о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- демонстрировать уровень физической подготовленности, представленный в таблице 4

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10,00	10,8	11,00	10,3	11,00	11,5
Бег 1000 м	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Хотьба на лыжах 1 км, мин	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

Обучающийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах

Линия учебно-методических комплексов по физической культуре для 1-4 классов В.И. Ляха

1

класс

(99 ч, 33 уч. недели)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (94ч)

Беговые упражнения(14ч)

Сочетание различных видов ходьбы.

Ходьба под счет.

Обычный бег.

Бег с ускорением.

Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре.

Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м).

Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения (9ч)

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей.

Подвижные игры (12ч)

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрюта», «Метко в цель», «Погрузка арбузов»,

«Черезкочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики -воробушки», «Пятнашки »,

«Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола (17ч)

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами.

Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал -садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему».

Игра в мини-баскетбол.

Организуемые команды и приемы (4ч)

Основная стойка. Построение в колонну по одному.

Построение в круг.

Построение в шеренгу.

Построение в 2 шеренги.

Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.

Повороты направо, налево.

Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».

Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно».

Игра «Змейка».

Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

Акробатические упражнения(6ч)

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев -упор лежа -упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (7ч)

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь –дальше будешь».

Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

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.

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в вися по гимнастической перекладине.

Подтягивание в вися на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в вися.

Подтягивание в вися на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Лыжные гонки (12 ч)

Организующие 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.

2 класс

(102ч, 34 уч.недели)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (97ч)

Беговые упражнения(14ч)

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.

Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м).

Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Чередование ходьбы и бега (бег -60 м, ходьба -90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты.

Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковые упражнения (7ч)

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты (до 40см).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка».

Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты.

Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

Подвижные игры (11ч)

Эстафеты.

Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола (20ч)

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (мишень, щит, кольцо).

Ведение на месте правой (левой) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч -среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», «Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

Организующие команды и приемы(3ч)

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные игры «Запрещенное движение» , «Фигуры», «Светофор».

Акробатические упражнения (9ч)

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев -упор лежа -упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (8ч)

Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой

рук. Перелезание через коня, бревно.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь –дальше будешь» «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через коня, бревно.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

Лыжные гонки (12 ч)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)

Правила ТБпри занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр.

Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Беговые упражнения (14ч)

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (бег -60 м, ходьба -90 м).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м).

Бег на результат (30, 60 м).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (1 км).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.

Понятия «эстафета», «старт», «финиш».

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

Прыжковые упражнения(7ч)

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.
Многоскоки.
Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».
Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Метание в цель с 4-5 м.
Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.
Метание набивного мяча.
Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».
Правила соревнований в метании

Подвижные игры (8ч)

Эстафеты с предметами и без них.
Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)

Ловля и передача мяча на месте и в движении.
Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.
Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом.
Ведение мяча с изменением направления и скорости.
Броски в цель (щит).
Бросок двумя руками от груди.
Игры «Передал - садись», «Мяч -среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч -ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.
Остановка скачком после ходьбы и бега.
Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».
Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».
По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.
Передача мяча подброшенного над собой и партнером.
Во время перемещения по сигналу – передача мяча.
Передача в парах.
Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.
Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.
Передачи с набрасыванием партнера через сетку.
Многократные передачи в стену.
Передачи в парах через сетку.
Упражнения в перемещениях и передачи мяча.
Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал - садись».

Подвижные игры на основе футбола (7 ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу.
Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
Тактические действия в защите.
Игра «Мини-футбол».

Акробатические упражнения (6ч)

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».
Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.
Кувырок вперед в упор присев,
Кувырок назад в упор присев.
2-3 кувырка вперед.
Стойка на лопатках.
Стойка на лопатках, согнув ноги.
Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
Мост из положения лежа на спине.
Комбинация из разученных элементов
Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика (7ч)

Вис стоя и лежа.
Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.
Вис на согнутых руках.
Подтягивания в виси.
Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (высота до 1 м).

Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры: «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь –дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглолочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Перелезание и перепрыгивание через препятствия сопорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

Лыжные гонки (12 ч)

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

Поворот переступанием.

4

класс

(102ч, 34 уч.недели)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.

Калужские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)

Беговые упражнения (14ч)

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (бег -80 м, ходьба -100 м).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (30 м), (60 м).

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (1 км) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены»,

«Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковые упражнения (7ч)

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

Подвижные игры (8 ч)

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».

Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком.

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.

Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате.

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол.

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, брошенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Игра мини-волейбол.

Подвижные игры на основе футбола (7ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

Акробатические упражнения (6ч)

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед 2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика (7ч)

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.

Подтягивания в вися.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м).

Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка -иголочка».

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

Лыжные гонки (12 ч)

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

Тематическое планирование курса «Физическая культура»

1 класс
(99 часов)

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Физическое совершенствование	94

2

класс
(102 часа)

№п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Физическое совершенствование	97

3

класс
(102 часа)

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Физическое совершенствование	98

4

класс
(102 часа)

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Физическое совершенствование	98