

В 2020 -2021 учебном году в 4 классах ГКСУВОУ «Челябинская областная специальная общеобразовательная школа закрытого типа» (далее по тексту - спецшкола) реализуется федеральный государственный стандарт начального общего образования.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является структурным компонентом основной образовательной программы начального общего образования спецшколы и определяет содержание, объем, порядок изучения учебного материала по физической культуре с учетом целей, задач и особенностей образовательной деятельности специального учебно –воспитательного учреждения закрытого типа и контингента обучающихся.

**Нормативные документы и методические материалы,**

**обеспечивающие организацию образовательной деятельности**

**по предмету «Физическая культура»**

***Федеральный уровень***

* Федеральный закон от 29.12.2012г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
* Приказ Минтруда России от 18.10.2013г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013г. №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821 -10 «Санитарно –эпидемиологические требования к условиям организации и обучения в общеобразовательных учреждениях»;
* Постановление Главного государственного врача РФ от 30.06.2020г. №16 «Об утверждении санитарно – эпидемиологических правил СП 3.1./2.4.3598-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в распространения новой коронавирусной инфекции COVID - 19»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования»;

***Региональный уровень***

* Закон Челябинской области от 29.08.2013г. № 515 –ЗО «Об образовании в Челябинской области»;

***Уровень образовательной организации***

* Устав ГКСУВОУ «Челябинская областная специальная общеобразовательная школа закрытого типа»;
* Основная образовательная программа основного общего образования ГКСУВОУ «Челябинская областная специальная общеобразовательная школа закрытого типа».

***Методические материалы***

***Федеральный уровень***

* Примерная основная образовательная программа начального общего образования;
* Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в субъектах Российской Федерации (утв. Минобрнауки России, Минспортом России 31.10.2014).

***Региональный уровень***

* Модельная региональная основная образовательная программа начального общего образования Челябинской области;
* Методические рекомендации по учету национальных, региональных и этнокультурных особенностей при разработке общеобразовательными учреждениями основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования / В.Н.Кеспиков, М.И.Солодкова, Е.А.Тюрина, Д.Ф.Ильясов, Ю.Ю.Баранова, В.М.Кузнецов, Н.Е.Скрипова, А.В.Кисляков, Т.В.Соловьева, Ф.А.Зуева, Л.Н.Чипышева, Е.А.Солодкова, И.В.Латыпова, Т.П.Зуева: Мин-во образования ни науки Челяб.обл.; Челяб.ин-т переподгот. и повышения квалификации работников образования. –Челябинск: ЧИППКРО, 2013.;
* Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций по реализации Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в начальной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты**

* сформированность основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ, историю России и **родного края;**
* **осознанность своей этнической и национальной принадлежности;**
* сформированность ценностей многонационального российского общества;
* сформированность гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
* сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
* владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* сформированность уважительного отношения к собственной семье, ее членам, традициям;
* сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося;
* наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
* сформированность уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
* самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
* уважение к труду других людей, понимание ценности различных профессий;
* сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**Метапредметные результаты**

| Универсальные учебныедействия /разделы программы | Метапредметные планируемыерезультаты | 4 класс |
| --- | --- | --- |
| Формирование | Оценка |
| **1. Регулятивные** |
| 1.1. Целеполагание | умение принимать и сохранять учебную задачу | + | + |
| умение в сотрудничестве с учителем учитывать выделенные ориентиры действия в новом учебном материале | + | + |
| *умение преобразовывать практическую задачу в познавательную* | + |  |
| *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи* | + |  |
| 1.2. Планирование  | умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане | + | + |
| умение учитывать установленные правила в планировании способа решения задачи | + | + |
| умение различать способ и результат действия | + | + |
| 1.3. Прогнозирование  | *осуществлять предвосхищающий контроль по результату и по способу действия* | + | + |
| 1.4. Контроль  | умение учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения | + | + |
| умение в сотрудничестве с учителем осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату действия. | + | + |
| *умение осуществлять констатирующий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания* | + |  |
| 1.5. Оценка  | способность адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей | + |  |
| умение оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи | + | + |
| *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия* | + |  |
| 1.6. Коррекция  | умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках | + | + |
| 1.7. Познавательная рефлексия | умение под руководством учителя начинать и выполнять действия и заканчивать их в требуемый временной момент, умение тормозить реакции, не имеющие отношение к цели. | + | + |
| **2. Познавательные:** |
| 2.1. Общеучебные | умение под руководством учителя выделять и формулировать познавательную цель | + | + |
| умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель | + |  |
| умение осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, решение практических и познавательных задач с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников, словарей (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет | + | + |
| способность структурировать полученные знания | + | + |
| умение осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ | + | + |
| умение осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме | + | + |
| владеть рядом общих приемов решения задач | + | + |
| способность ориентироваться на разнообразие способов решения задач | + | + |
| владение основами смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров | + | + |
| умение выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов) | + | + |
| умение определять основную и второстепенную информацию | + | + |
| ***освоенность первичных действий в проектной, конструктивно-модельной, поисковой деятельности в области естественно-математического и технического профиля*** | + | + |
| ***сформированность способностей детей к естественно-научному мышлению, техническому творчеству и интереса к техническим специальностям*** | + | + |
| *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения практических и познавательных задач в зависимости от конкретных условий* | + |  |
| *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач* | + |  |
| *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ* | + |  |
| *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет* | + |  |
| 2.2. Знаково-символические  | умение использовать знаково­символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач | + | + |
| *умение создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач* | + |  |
| 2.3. Логические | умение осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков | + | + |
| умение осуществлять синтез как составление целого из частей | + | + |
| умение проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям | + | + |
| умение осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза | + | + |
| умение устанавливать причинно­следственные связи в изучаемом круге явлений | + | + |
| умение представлять цепочки объектов и явлений | + | + |
| умение строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях | + | + |
| умение устанавливать аналогии | + | + |
| умение обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи | + | + |
| умение выдвигать гипотезы и обосновывать их | + | + |
| *умение строить логическое рассуждение, включающее установление причинно­следственных связей* | + |  |
| *умение осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций* | + |  |
| *умение осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты* | + |  |
| 2.4. Постановка и решение проблемы | формулирование проблемы | + | + |
| *самостоятельное создание алгоритмов (способов) деятельности при решении проблем творческого и поискового характера* | + |  |
| **3. Коммуникативные** |
| 3.1. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками  | умение определять цели, функции участников, способы взаимодействия | + | + |
| *умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером* | + |  |
| *умение аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности* | + |  |
| *умение учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной* | + |  |
| 3.2. Постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации | умение строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет | + | + |
| *умение с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия* | + |  |
| 3.3. Разрешение конфликтов  | умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве | + | + |
| умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | + | + |
| умение выявлять и идентифицировать проблему, осуществлять поиск и оценку альтернативных способов разрешения конфликта, принимать решение и реализовывать его | + | + |
| *способность понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы* | + |  |
| *умение продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников* | + |  |
| *умение учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию* | + |  |
| 3.4. Управление поведением партнера  | умение контролировать, корректировать и оценивать действия партнера | + | + |
| умение допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии | + | + |
| умение формулировать собственное мнение и позицию | + | + |
| *умение осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь* | + |  |
| 3.5. Умение выражать свои мысли | умение адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой) | + | + |
| умение строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет | + | + |
| умение адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач  | + | + |
| 3.6. Владение монологической и диалогической формами речи | владение диалогической формой коммуникации, в том числе с использованием средств и инструментов ИКТ и дистанционного общения | + | + |
| использование речи для регуляции своего действия | + | + |
| умение строить монологическое высказывание  | + | + |
| владение диалогической формой речи | + | + |
| *умение адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности* | + |  |
| **4. Чтение. Работа с текстом** |
| 4.1. Поиск информации | умение находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде | + | + |
| умение определять тему и главную мысль текста | + | + |
| умение делить тексты на смысловые части, составлять план текста | + | + |
| умение вычленять содержащиеся в тексте основные события иустанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию | + | + |
| умение сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделять 2-3 существенных признака | + | + |
| 4.2. Понимание прочитанного | понимание информации, представленной в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов) | + | + |
| понимание информации, представленной разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы | + | + |
| понимание текста с опорой не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста | + | + |
| умение использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое; выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения | + | + |
| умение ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках | + | + |
| *умение* *использовать формальные элементы текста (например,подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации* | + |  |
| *умение работать с несколькими источниками информации* | + |  |
| *умение* *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников* | + |  |
| 4.3. Преобразование и интерпретация информации | умение пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно | + | + |
| умение соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую | + | + |
| умение формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод | + | + |
| умение сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию | + | + |
| умение составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос | + | + |
| *умение делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования* | + |  |
| *умение составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном* | + |  |
| 4.4. Оценка информации | умение высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте | + | + |
| умение оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте | + | + |
| умение на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов | + | + |
| умение участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста | + | + |
| *умение сопоставлять различные точки зрения* | + |  |
| *умение соотносить позицию автора с собственной точкой зрения* | + |  |
| *умение в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию* | + |  |
| **5. Формирование ИКТ-компетентности обучающегося** |
| 5.1. Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером | умение использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно­двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ |  |  |
| умение организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере |  |  |
| 5.2. Технология ввода информации в компьютер:ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных | умение вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото и видеокамеры, микрофона и т. д.),сохранять полученную информацию | + | + |
| умение набирать небольшие тексты на родном языке |  |  |
| умение набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов |  |  |
| умение сканировать рисунки и тексты | + | + |
| 5.3. Обработка и поиск информации | умение подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования | + | + |
| умение использовать сменные носители (флэш-карты) |  |  |
| умение описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ | + | + |
| умение собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей |  |  |
| умение редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей | + | + |
| умение пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора |  |  |
| умение следовать основным правилам оформления текста |  |  |
| умение использовать полуавтоматический орфографический контроль |  |  |
| умение использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида | + | + |
| умение искать информацию в системе поиска внутри компьютера |  |  |
| умение искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете  | + | + (Интернет) |
| умение составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок) | + | + |
| умение заполнять учебные базы данных |  |  |
| 5.4. Создание, представление и передача сообщений | умение создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их |  |  |
| умение создавать простые сообщения в виде аудио‑ и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста | + | + |
| умение создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр. | + | + |
| умение создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера |  |  |
| умение составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация) |  |  |
| 5.5. Планирование деятельности, управление и организация | умение определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий | + | + |
| умение строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения | + | + |

**Предметные результаты учебного предмета**

**«Физическая культура»**

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

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

| ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ |
| --- |
| 4 класс |
| **I. Знания о физической культуре** |
| **Выпускник научится:** |  |
| Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня» | + |
| Характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз |  |
| Характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр | + |
| Характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств | + |
| Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности | + |
| Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств | + |
| Ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость) | + |
| Ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка». | + |
| Демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость) | + |
| Ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость). | + |
| Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры | + |
| Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе) | + |
| ***Знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта*** | + |
| ***Знать знаменитые спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)*** | + |
| ***Организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.*** | + |
| ***Выпускник получит возможность научиться:*** |  |
| *Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью* |  |
| *Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью* | + |
| *Понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности* | + |
| *Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья* | + |
| *Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности* | + |
| *Планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья* | + |
| *Планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности* | + |
| **II. Способы физкультурной деятельности** |  |
| **Выпускник научится:** |  |
| Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки |  |
| Отбирать упражнения для комплексов физкультминуток |  |
| Выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток | + |
| Проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации) | + |
| Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований | + |
| Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования | + |
| Правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности | + |
| ***Отбирать и проводить игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся*** | + |
| Измерять показатели физического развития (рост и масса тела) | + |
| Измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений | + |
| Вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития  | + |
| Вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности | + |
| ***Выпускник получит возможность научиться:*** |  |
| *Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики* |  |
| *Вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий* | + |
| *Вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития* | + |
| *Вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств*  | + |
| *Отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств* |  |
| *Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества*  | + |
| *Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах* | + |
| **III. Физическое совершенствование** |  |
| **Выпускник научится:** |  |
| Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки |  |
| Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей) | + |
| Оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы) | + |
| Выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие) |  |
| Выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами) | + |
| Выполнять организующие строевые команды и приёмы | + |
| Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты) | + |
| Выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении |  |
| Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении | + |
| ***Выпускник получит возможность научиться:*** |  |
| *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение* | + |
| *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации* | + |
| *играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам* | + |
| *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке* | + |
|  *выполнять подготовительные упражнения в воде, прыжки в воду с бортика и тумбочки* |  |
| *плавать спортивными способами (брасс, кроль, кроль на спине)* | + |
| *выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой»,* ***спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой.)*** |  |
| *выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке,* ***спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.*** | + |
| *выполнять упражнения для обучения правильному падению на коньках* |  |
| *выполнять передвижения на коньках по прямой и повороту;*  | + |
| *подбирать походное снаряжение и правильно укладывать рюкзак,*  |  |
| *пользоваться компасом, преодолевать естественные преграды (крутые склоны, лесные заросли)* | + |

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

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

− характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;

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

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

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

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

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

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

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

− ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);

− характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

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

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

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

***− знать спортивные школы Челябинской области;***

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

*− выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*

*− выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

*− понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности;*

*− характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*

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

*− планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;*

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

**Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

− отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

− отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;

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

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

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

− организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;

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

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

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

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

− вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;

− вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

*− вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;*

*− вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;*

*− вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;*

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

*− целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;*

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

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

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

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

− оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

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

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

− выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

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

− выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*− сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*− выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*− играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам*

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

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

**Календарно - тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»**

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

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

Издательство **«Просвещение»**

**4 класс (102 часа)**

| **№ п/п** | **Дата** | **Тема раздела/тема урока** | **Планируемые результаты** | **Содержание НРЭО** | **Домашнее задание** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **план** | **факт** | **личностные** | **метапредметные** | **предметные** |
| **Основы знаний**  |
| 1 |  |  | Из истории физической культуры | -сформированность гуманистических и демократических ценностных ориентаций;-сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;-сформированность уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;-сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни;-принятие и освоение социальной роли обучающегося;* -наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
 | **Регулятивные:**-умение принимать и сохранять учебную задачу;-умение учитывать установленные правила в планировании способа решения задачи;умение в сотрудничестве с учителем осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату действия.**Познавательные:**-умение под руководством учителя выделять и формулировать познавательную цель;- умение осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;**Коммуникативные:****-**умение определять цели, функции участников, способы взаимодействия;**-**умение аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; | Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»Характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпаузХарактеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игрХарактеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качествРаскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельностиРаскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качествОриентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость)Ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка».Демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств Ориентироваться в понятиях выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества.Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культурыОрганизовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе) | Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений). Спортивные школы Челябинской области | Стр.8-13 читатьЗадание на стр.13 |
| 2. |  |  | Физические упражнения | Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала. | Стр.18-31 читать, ответить на вопросы:1.Что такое осанка?2.Какие есть упражнения для улучшения осанки? |
| **Способы физкультурной деятельности** |
| 3 |  |  | Самостоятельные занятия | -сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни;-принятие и освоение социальной роли обучающегося;-наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;-навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;-умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. | **Регулятивные:**-умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; умение учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решенияумение в сотрудничестве с учителем осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату действия.-умение оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи.**Познавательные:****-**осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения практических и познавательных задач в зависимости от конкретных условийпроизвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач**Коммуникативные:****-**умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничествеумение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересовумение, осуществлять поиск и оценку альтернативных способов разрешения конфликта, принимать решение и реализовывать его | Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядкиОтбирать упражнения для комплексов физкультминутокВыполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминутокПроводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации)Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнованийОрганизовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнованияПравильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности | Организация и проведение национальных подвижных игр и народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Стр.100-107 читать, составить комплекс утренней зарядки |
| 4 |  |  | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  | Самостоятельные игры и развлечения |
| 7 |  |  |
| 8 |  |  | Упражнения с оздоровительной направленностью. Скандинавская ходьба |  |  |
| 9 |  |  |
| 10 |  |  |
| 11 |  |  |
| **Лёгкая атлетика** |
| 12 |  |  | Спринтерский бег | сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни;-принятие и освоение социальной роли обучающегося;-наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;-навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;-умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. | **Регулятивные:**умение вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового результата, умение под руководством учителя начинать и выполнять действия и заканчивать их в требуемый временной момент.**Познавательные:****-**умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель**Коммуникативные:****-**умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;- умение учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной. | -характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;− организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);-выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);-выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами); |  | Стр.82-88 читатьСтр.89 – 94 читатьСтр.95-98 читать |
| 13 |  |  |
| 14 |  |  |
| 15 |  |  |
| 16 |  |  |
| 17 |  |  | Метание мяча |
| 18 |  |  |
| 19 |  |  |
| 20 |  |  |
| 21 |  |  | Прыжки |
| 22 |  |  |
| 23 |  |  |
| 24 |  |  |
| 25 |  |  |
| 26 |  |  | Длительный бег |
| 27 |  |  |
| 28 |  |  |
| 29 |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** |
| 30 |  |  | Строевые упражнения | сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни;-принятие и освоение социальной роли обучающегося;-наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;-навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;-умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. | **Регулятивные:**-умение принимать и сохранять учебную задачу;-умение учитывать установленные правила в планировании способа решения задачи;умение в сотрудничестве с учителем осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату действия.**Познавательные:**-умение под руководством учителя выделять и формулировать познавательную цель;- умение осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;**Коммуникативные:****-**умение определять цели, функции участников, способы взаимодействия;**-**умение аргументировать  | -выполнять организующие строевые команды и приёмы;-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);-выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;-выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; |  | Стр.123-125 читатьСтр.111-114 читать, выполнить упражненияСтр. 109 читать, выполнить упражнения |
| 31 |  |  |
| 32 |  |  |
| 33 |  |  | Акробатические упражнения |
| 34 |  |  |
| 35 |  |  |
| 36 |  |  |
| 37 |  |  |
| 38 |  |  |
| 39 |  |  | Лазание, перелезание, опорный прыжок. |
| 40 |  |  |
| 41 |  |  |
| 42 |  |  |
| 43 |  |  | Упражнения на равновесие |
| 44 |  |  |
| 45 |  |  | Танцевальные упражнения.  |
| 46 |  |  | Висы и упоры |
| 47 |  |  |
| 48 |  |  |
| 49 |  |  |
| **Лыжная подготовка**  |
| 50 |  |  | Строевые упражнения, повороты на месте  | сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни;-принятие и освоение социальной роли обучающегося;-наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;-навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;-умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. | **Регулятивные:**-умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; умение учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решенияумение в сотрудничестве с учителем осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату действия.-умение оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи.**Познавательные:****-**осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения практических и познавательных задач в зависимости от конкретных условийпроизвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач**Коммуникативные:****-**умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничествеумение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересовумение, осуществлять поиск и оценку альтернативных способов разрешения конфликта, принимать решение и реализовывать его | *-*выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком;- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;− организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе); | Передвижения скользящим шагом под уклон. Передвижения попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села) | Стр.131-132 читатьСтр.152 – 156 читать |
| 51 |  |  |
| 52 |  |  |
| 53 |  |  | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. |
| 54 |  |  |
| 55 |  |  |
| 56 |  |  |
| 57 |  |  |
| 58 |  |  |
| 59 |  |  |
| 60 |  |  |
| 61 |  |  |
| 62 |  |  |
| 63 |  |  | Спуски со склона и подъём на склон | Спуски со склона в основной стойке. Техника подъёма «лесенкой». Спуски со склона в высокой и низкой стойке, торможение «плугом» и «полуплугом».Подвижные игры с элементами спуска со склона и подъёма: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села) | Стр.156-158 читатьЗадание на стр.157 |
| 64 |  |  |
| 65 |  |  |
| 66 |  |  |
| 67 |  |  | Подвижные игры на лыжах |
| 68 |  |  |
| 69 |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры**  |
| 70 |  |  | Национальные подвижные игры | сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни;-принятие и освоение социальной роли обучающегося;-наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;-навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;-умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. | **Регулятивные:**-умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; умение учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решенияумение в сотрудничестве с учителем осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату действия.-умение оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи.**Познавательные:****-**осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения практических и познавательных задач в зависимости от конкретных условийпроизвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач**Коммуникативные:****-**умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничествеумение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересовумение, осуществлять поиск и оценку альтернативных способов разрешения конфликта, принимать решение и реализовывать его | − играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;-демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);-соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;-правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности; | Национальная подвижная игра лапта.  | Найти в интернете информацию о играх |
| 71 |  |  |
| 72 |  |  |
| 73 |  |  |
| 75 |  |  | Подвижные игры с элементами волейбола. |  | Стр.133-143 читатьПридумать подвижную игру с мячом |
| 76 |  |  |
| 77 |  |  |
| 78 |  |  |
| 79 |  |  |
| 80 |  |  | Подвижные игры с элементами футбола. |
| 81 |  |  |
| 82 |  |  |
| 83 |  |  |
| 84 |  |  | Баскетбол. Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. |
| 85 |  |  |
| 86 |  |  | Передачи мяча  |
| 87 |  |  |
| 88 |  |  | Ведение мяча |
| 89 |  |  |
| 90 |  |  | Броски мяча в кольцо |
| 91 |  |  |
| 92 |  |  |
|  **Прикладно-ориентированная деятельность**  |
| 93 |  |  | Тестирование  | сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни;-принятие и освоение социальной роли обучающегося;-наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;-навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;-умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. | **Регулятивные:**-умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -умение оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи.**Познавательные:****-**осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения практических и познавательных задач в зависимости от конкретных условийпроизвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач**Коммуникативные:**умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересовумение, осуществлять поиск и оценку альтернативных способов разрешения конфликта, принимать решение и реализовывать его | -демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*-*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение. |  | Стр.162-165 читать |
| 94 |  |  |
| 95 |  |  | Круговая тренировка |
| 96 |  |  |
| 97 |  |  |
| 98 |  |  |
| 99 |  |  |
| 100 |  |  | Полоса препятствий |
| 101 |  |  |
| 102 |  |  |