

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования (далее — планируемые результаты) являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС НОО к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему **обобщенных личностно ориентированных целей образования**, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

### **Личностные результаты**

#### **У учащихся 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.

#### **Учащиеся получают 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 учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее 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.*
- 

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Учащиеся научатся:**

- 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 ее 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 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.

**Учащиеся получают 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.*

## **Познавательные универсальные учебные действия**

### **Учащиеся научатся:**

- 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 приемов решения задач.

#### **Учащиеся получают 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 приемами решения задач.*

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Учащиеся научатся:**

- 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 партнера 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 партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Учащиеся получают 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 ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности

## **Предметные универсальные учебные действия**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### **Знания о физической культуре**

#### **Учащиеся научатся:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт. пауз, 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).

#### **Учащиеся получают 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Учащиеся научатся:**

- 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.

#### **Учащиеся получают 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

#### **Физическое совершенствование**

##### **Учащиеся научатся:**

- 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 приемы;
- 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 объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.



**Учащиеся получают возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Примечание
<b>Лёгкая атлетика (17ч.)</b>				
1	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным, положением рук. под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.	1		
2	Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.	1		
3	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150м.	1		
4	Бег с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10м.; эстафеты с бегом на скорость.	1		
5	Бег с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10м.; эстафеты с бегом на скорость.	1		
6	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Кросс по слабо-пересечённой местности до 1 км.	1		
7	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м.)	1		
8	Бег с ускорением от 10 до 20м. Соревнования до 60м.	1		
9	Бег с ускорением от 10 до 20м. Соревнования до 60м.	1		
10	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180 , по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см.	1		
11	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180 , по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см.	1		
12	Метание м. мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние.	1		
13	Метание м. мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние.	1		
14	Метание м. мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние.	1		
15	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м.) с расстояния 4-5м.	1		
16	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м.) с расстояния 4-5м.	1		
17	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м.) с расстояния 4-5м.	1		

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Примечание
<b>Подвижные игры. (7ч.)</b>				
18	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	1		
19	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	1		
	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	1		
20	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1		
	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1		
21	«Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1		
	«Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1		
22	Ловля и передача в движении.	1		
23	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	1		
24	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	1		
<b>Гимнастика. (13ч.)</b>				
25	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.).обручем, флажками.	1		
26	Кувырок вперёд; стойка на лопатках, согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.	1		
27	Кувырок вперёд; стойка на лопатках, согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.	1		
28	Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.	1		
29	Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.	1		
30	Подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	1		
31	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом руки перестановкой ног.	1		
32	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом руки перестановкой ног.	1		

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Примечание</b>
33	Перелезание через гимнастическое бревно, коня (высота до 60 м.); Лазание по канату.	1		
34	Перелезание через гимнастическое бревно, коня (высота до 60 м.); Лазание по канату.	1		
35	Стойка на 2 и 1 ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом, стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	1		
36	III позиция ног; танцевальные шаги: переменной польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1		
37	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, из 1 шеренги в 2; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»	1		
<b>Гимнастика. (5 ч.)</b>				
38	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, из 1 шеренги в 2; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись !	1		
39	Основные положение я и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении	1		
40	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	1		
41	Комбинации (комплексы) ОРУ различной координационной сложности.	1		
42	Комбинации (комплексы) ОРУ различной координационной сложности.	1		
<b>Лыжная подготовка. (21ч.)</b>				
43	Скользкий шаг с палками.	1		
44	Скользкий шаг с палками.	1		
45	Скользкий шаг с палками.	1		
46	Скользкий шаг с палками.	1		
47	Скользкий шаг с палками.	1		
48	Скользкий шаг с палками.	1		
49	Скользкий шаг с палками.	1		

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Примечание</b>
50	Скользкий шаг с палками.	1		
51	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1		
52	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1		
53	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1		
54	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1		
55	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1		
56	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1		
57	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1		
58	Передвижение на лыжах до 1.5 км.	1		
59	Передвижение на лыжах до 1.5 км.	1		
60	Передвижение на лыжах до 1.5 км.	1		
61	Передвижение на лыжах до 1.5 км.	1		
62	Передвижение на лыжах до 1.5 км.	1		
63	Передвижение на лыжах до 1.5 км.	1		
<b>Подвижные игры. (10ч.)</b>				
64	«Играй, играй, мяч не теряй.»	1		
65	«Мяч водящему.»	1		
66	«У кого меньше мячей.»	1		
67	«Школа мяча.»	1		
68	«Мяч в корзину.»	1		
69	«Попади в обруч.»	1		
70	«Борьба за мяч.»	1		
71	«Перестрелка.»	1		
72	«Мини – баскетбол.»	1		
73	«Мини – баскетбол.»	1		
<b>Подвижные игры. (16ч.)</b>				
74	«Мини – ганбол.»	1		
75	«Мини – ганбол.»	1		
76	«Варианты игры в футбол.»	1		
77	«Варианты игры в футбол.»	1		

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Примечание
78	Ловля и передача мяча в движении.	1		
79	Броски в цель ( кольцо, щит, мишень, обруч.)	1		
80	Броски в цель ( кольцо, щит, мишень, обруч.)	1		
81	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	1		
82	Ходьба обычная на носках, на пятках в полуприсяде, с различным положением рук, коротким, средним и длинным шаг	1		
83	Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в присяде, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.	1		
84	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом в чередовании с ходьбой до 150м.	1		
85	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10м.; эстафеты с бегом на скорость.	1		
86	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10м.; эстафеты с бегом на скорость.	1		
87	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Кросс по слабо-пересечённой местности до 1 км.	1		
88	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Кросс по слабо-пересечённой местности до 1 км.	1		
89	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м.)	1		
Лёгкая атлетика (10 ч.)				
90	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м.)	1		
91	Бег с ускорением от 10 до 20м.	1		
92	Бег с ускорением от 10 до 20м.	1		
93	Соревнования (до 60 м.)	1		
94	Прыжки на 1 и 2 ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места.	1		
95-96	Прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см	2		
97-99	Метание малого мяча с места , из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние	3		