

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа» п. Кузьёль

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 М.А. Баданина

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

МБОУ «ООШ» п. Кузьёль

от « 28 » 04 2020г.

№ 30



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**

**1-4 классы**

**Уровень образования:** начальное общее образование

**Срок реализации:** 4года

Рабочая программаразработана на основе авторской программы

по физической культуре 1-4 классы

под редакцией В.И. Ляха– М.: Просвещение,2011г

**Программу составила:** учитель физкультуры Юргелевич И.М.

**п.Кузьёль**

**2020г.**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре за курс начального общего образования составлена в соответствии с нормативно - правовыми документами:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009г. № 373, с измен. от 29.12.2014N 1643;
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. А.М.Кондаков, М.: Просвещение, 2009;
3. Примерной ООП НОО (одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию от 8.04.2015 г № 1/15).
4. Сборника рабочих программ «Школа России». 1–4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / С. В. Анащенкова [и др.]. М.: Просвещение, 2011.
5. Авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура» 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций.- М.: Просвещение, 2011;
6. Положения МБОУ «ООШ» п. Кузьёль «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов».
7. Учебного плана МБОУ «ООШ» п. Кузьёль.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования

интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

На современном этапе развития школы ученики имеют слабое представление о национальных играх, состязаниях и забавах, составляющих основу национальной культуры Коми народа и физической подготовки их предков. Для преодоления этого недостатка в системе физического воспитания предлагается внедрить Коми народные игры и развлечения в тематическое планирование по физической культуре в общеобразовательной школе.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

## **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

### **Ценностные ориентиры учебного предмета**

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации педагогического процесса* заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей,

акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широкое использование компьютеров и других новых технических средств.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном

влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Технологии, используемые в обучении:** здоровьесбережения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания, развития умственных действий и творческих способностей, проблемного обучения, педагогики сотрудничества, индивидуально-личностного обучения, развития исследовательских навыков, развития навыков обобщения, систематизации знаний и самодиагностики.

**Основные формы и методы контроля знаний, умений и навыков:** тестирование, устный опрос, текущий и оперативный контроль по технике владения двигательными действиями и по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Курсивом в рабочей программе по физической культуре выделены элементы содержания, относящиеся к результатам, которым обучающиеся «получат возможность научиться».*

Этнокультурное содержание реализуется в виде дидактических единиц, включенных в различные разделы программы для каждого класса, и отображается в рабочей программе **жирным курсивом**. На современном этапе развития школы ученики имеют слабое представление о национальных играх, состязаниях и забавах, составляющих основу национальной культуры коми народа и физической подготовки их предков. Для преодоления этого недостатка в системе физического воспитания предлагается внедрить коми народные игры и развлечения в тематическое планирование по физической культуре. И конечно, наиболее важно для учителя физической культуры найти пути успешного применения народных игр на уроке.

Согласно локальному акту МБОУ «ООШ» п. Кузьёль Положения «О порядке разработки, рассмотрения и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов» приложением к рабочей программе является поурочно-тематическое планирование.

### **Содержание предмета**

**Физическая культура.** 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.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения** за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре. Проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.**

**Прыжки со скакалкой.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр:

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики**

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на колени и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### ***На материале легкой атлетики.***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### ***На материале лыжных гонок.***

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

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Плавание.** В связи с отсутствием у школы условий для проведения уроков плавания на этот раздел отводится только по 2 часа в 3 и 4 классах. На этих уроках дети знакомятся с названиями плавательных упражнений и предметов для обучения, влиянием плавания на состояние здоровья, правилами гигиены и техникой безопасности, поведением в экстремальной ситуации. Знакомятся с подготовительными упражнениями, а так же со способами плавания "кроль на груди" и "кроль на спине" или брасс. Остальные часы добавлены на увеличение количества часов по лыжным гонкам.

## **Применение элементов коми национальных игр и состязаний на уроках физической культуры в школе.**

Младших школьников очень привлекает образность, эмоциональность и в то же время простота, свойственная народным играм. В 1-4 классах из игр общеразвивающего характера можно использовать, например, “Коді сероктас?” (“Кто засмеется?”); “Шырон-пельосон” (“Мышь и угол”); “Ичотик-пышай” (“Маленький воробышек”); “Ошкысь” (“В медведя”). С этих игр можно начинать урок, так как они помогают захватить внимание учащихся, быстрее организовать их для решения задач урока, создать положительный эмоциональный настрой. Многие из перечисленных игр

(“Ичотик-пышкai” (“Маленький воробышек”); “Пышкai” (“Воробей”)  
характеризуются средней или даже малой подвижностью. Поэтому удобно завершить  
ими урок, чтобы учащиеся могли успокоиться, уменьшить нагрузку. Народные игры  
помогают также осваивать и совершенствовать важнейшие двигательные навыки. Так,  
навыки бега можно отрабатывать в таких играх, как -  
“Тымон” (“Салки”); “Сюръядорын” (“У  
столба”); “Коръяс” (“Олени”); “Йэртчэм” (“Ведущий”).

В народных играх обычно очень много видов прыжков. Это позволяет учителю  
подбирать игры в соответствии с задачами урока и изучаемыми на них прыжками. В  
качестве примера можно использовать следующие игры: “Чеччалом” (Прыжки через  
ручей, с кочки на кочку, через изгородь и т.д.); “Дадъвомончеччалом” (Прыжки через  
нарты, сани); “Куимчеччалом” (Тройные прыжки).

Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
"Готов к труду и обороне" входит в содержание тем разделов "лёгкая атлетика",  
"гимнастика с основами акробатики", "лыжная подготовка", а также сдача тестов -  
выполняется в рамках выполнения нормативов "президентских состязаний".

### Распределение учебных часов по разделам программы

| Раздел программы  | Классы |     |     |     |
|-------------------|--------|-----|-----|-----|
|                   | I      | II  | III | IV  |
| Знания            | 6      | 4   | 4   | 5   |
| Гимнастика        | 33     | 29  | 29  | 30  |
| Лёгкая атлетика   | 18     | 25  | 23  | 21  |
| Лыжная подготовка | 21     | 24  | 24  | 24  |
| Подвижные игры    | 20     | 20  | 20  | 20  |
| Плавание          | -      | -   | 2   | 2   |
| Всего             | 99     | 102 | 102 | 102 |

## Тематическое планирование

**1 класс (99 часов, 3 часа в неделю)**

| Наименование разделов, тем, количество часов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание учебного предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Основные виды учебной деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Раздел 1. Знание о физической культуре (6 ч.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>Физическая культура</b></p> <p>Понятие о физической культуре.</p> <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p> <p>Основные способы передвижение человека.</p> <p>Профилактика травматизма.</p> | <p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории зарождения Олимпийских Игр.</p> <p><b>Понимать</b> и <b>раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Из истории физической культуры</b></p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p> <p>Возникновение первых соревнований.</p> <p>Зарождение Олимпийских игр.</p> <p><b>Физические упражнения</b></p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах.</p> <p>Общее представление о физическом развитии.</p> | <p>качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p>                                                                                                                                         |
| <p align="center"><b>Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (33ч.)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Упражнения с большим и малым мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.</p> <p>Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку</p> <p>Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки</p> <p>Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.</p> <p>Основная стойка; построение вколону по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш», «Класс стой»</p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении</p> <p>Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук</p> <p>Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p> <p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки</p> | <p>комбинаций</p> <p><b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении акробатических упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений</p> <p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Освоение навыков равновесия</p> <p>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей</p> <p><b>Освоение строевых упражнений</b></p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки</p>                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p align="center"><b>Раздел 3. Легкоатлетические упражнения (18ч.)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><b>Коми народные игры: "Тымон", "У столба", "Олени", "Ведущий".</b></p> <p>Ходьба: обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротки, средним и длинным шагом.</p> | <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки.</p> <p><b>Коми народные игры: "Прыжки через ручей", "Прыжки через нарты", "Тройные прыжки".</b></p> <p>Броски в цель.</p> <p>Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.</p> <p>Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м</p> <p>Беговая подготовка</p> <p>Освоение навыков ходьбы и координационных способностей</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p> | <p>беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>большого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Раздел 4. Лыжная подготовка (21ч.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>Переноска и надевание лыж</p> <p>Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками</p> <p>Повороты переступанием</p> <p>Подъемы и спуски под уклон.</p> <p>Передвижение на лыжах до 1 км</p> <p>Игры на лыжах</p> <p><b>Освоение техники</b> лыжных ходов</p> <p>Технические действия на лыжах</p> | <p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p> |
| <b>Раздел 5. Подвижные игры (20 ч.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски;</p> <p>упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><b>Коми народные игры: "Кто засмеётся", "Мышь и угол", "Маленький воробышек", "В медведя".</b></p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).</p> <p>Подвижные игры: "Играй, играй, мяч не теряй", "Мяч водящему", "У кого меньше мячей", "Школа мяча", "Мяч в корзину", "Попади в обруч".</p> <p>Подвижные игры "К своим флажкам", "Два мороза", "Пятнашки".</p> | <p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                               |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>"Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде", "Лисы и куры".</p> <p>"Кто дальше бросит?", "Точный расчёт", "Метко в цель".</p> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## Тематическое планирование

2

класс (102 часа 3 часа в неделю)

| Наименование разделов, тем, количество часов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание курса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Характеристика деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p> | <p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять и называть метательные снаряды, прыжковый инвентарь</p> <p><b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Физическая культура</b></p> <p>Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;</p> <p>Основные способы передвижение человека.</p> <p>Профилактика травматизма.</p> <p><b>Из истории физической культуры</b></p>                                                                                                             | <p>травматизма.</p> <p><b>Определять</b> основные требования к одежде и обуви во время занятий</p>                                                                                       |
| <p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p> <p>Возникновение Олимпийских игр.</p> <p><b>Физические упражнения</b></p>                                                                                                                                     | <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории возникновения Олимпийских Игр.</p> <p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>   |
| <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах.</p> <p>Общее представление о физическом развитии.</p> | <p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p> |

## Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (30 ч.)

Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей

Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону

Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках;

Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке

Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазанье по канату

Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и на 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

Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные

**Осваивать** универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами

**Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений

**Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций

**Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности

**Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности

**Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности

**Соблюдать** технику безопасности при выполнении упражнений на координацию

**Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций

**Осваивать** универсальные умения при выполнении упражнений на равновесие

**Различать и выполнять** строевые команды и перестроения

**Осваивать и выполнять** ОРУ упражнений различной координационной сложности

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»</p> <p>Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности</p> <p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей</p> <p>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных способностей и силовых способностей, правильную осанку</p> <p>Освоение навыков равновесия</p> <p>Освоение строевых навыков</p> <p>Освоение ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости, правильной осанки</p> |                                                                                                                                                                                                   |
| <p align="center"><b>Раздел3. Легкоатлетические упражнения (22ч.)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><b>Коми национальные игры с бегом. «Салки», «Устолба»,</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>«Олени», «Ведущий».</b></p> <p>Сочетание различных видов ходьбы; короткий, средний и длинный шаг по указанию учителя</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, на 180*, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многократные (до 8 прыжков). Игры с прыжками с использованием скакалки.</p> <p><b>Коми национальные игры с прыжками. «Прыжки через ручей, с кочки на кочку, через изгородь и т.д.», «Прыжки через нарты, сани», «Тройные прыжки».</b></p> <p>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</p> <p>Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность.</p> <p>Метание малого мяча с места, на дальность отскока от пола и от стены, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-5 м</p> <p>Беговая подготовка</p> <p>Освоение терминов при выполнении упражнений в прыжках в длину и в высоту</p> | <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Освоение навыков ходьбы и бега, координационных способностей</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения ит.п. в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p> | <p>большого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> |
| <p><b>Раздел 4. Лыжная подготовка (24ч.)</b></p>                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Переноска и надевание лыж</p> <p>Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками</p> <p>Повороты переступанием</p> <p>Подъемы и спуски с небольших склонов</p> <p>Передвижение на лыжах до 1,5 км</p> <p>Освоение техники лыжных ходов</p>                       | <p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения</p>                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Технические действия на лыжах</p> <p>Выработка необходимых качеств – ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p align="center"><b>Раздел 5. Подвижные игры (22ч.)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски;</p> <p>упражнения на координацию,</p> <p>выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><b>Коми национальные игры: "Кто засмеётся", "Мышь и угол", "Маленький воробышек", "В медведя".</b></p> <p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры "Играй, играй, мяч не теряй", "Мяч водящему", "У кого меньше мячей", "Школа мяча", "Мяч в корзину", "Попади в обруч".</p> <p><b>Развитие</b> двигательных способностей через игру, игровые</p> | <p><b>Осваивать</b> универсальные</p> <p>умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия</p> <p>проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах</p> <p>и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> |

|                                                                                                                                                                                    |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| упражнения<br><br>Развитие речи (считалки, правила игры, игры с речитативом)<br><br>Броски и ловля мяча, передача мяча, ведение мяча.<br><br>Броски мяча через волейбольную сетку. |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### Тематическое планирование

3

класс (102 часа. 3 часа в неделю)

| Наименование разделов, тем, количество часов                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание курса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Характеристика деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор</p> | <p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять и называть метательные снаряды, прыжковый инвентарь</p> <p><b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>одежды, обуви и инвентаря</p> <p><b>Физическая культура</b></p> <p>Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;</p> <p>Основные способы передвижение человека.</p> <p>Профилактика травматизма.</p> <p><b>Из истории физической культуры</b></p>                                                                            | <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> основные требования к одежде и обуви во время занятий</p>                |
| <p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p> <p>Возникновение Олимпийских игр.</p> <p><b>Физические упражнения</b></p>                                                                                                                                     | <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории возникновения Олимпийских Игр.</p> <p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>   |
| <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах.</p> <p>Общее представление о физическом развитии.</p> | <p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (29ч.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</p> <p>Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев; кувырок в сторону</p> <p>Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках;</p> <p>Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке</p> <p>Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазанье по канату</p> <p>Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и на двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну;</p> <p>перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами;</p> | <p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении упражнений на координацию</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении упражнений на равновесие</p> <p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды и перестроения</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»</p> <p>Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности</p> <p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей</p> <p>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных способностей и силовых способностей, правильную осанку</p> <p>Освоение навыков равновесия</p> <p>Освоение строевых навыков</p> <p>Освоение ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости, правильной осанки</p> | <p><b>Осваивать и выполнять</b> ОРУ упражнений различной координационной сложности</p>                                                                                                            |
| <p align="center"><b>Раздел 3. Легкоатлетические упражнения (23ч.)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Коми национальные игры с бегом.</b>«Салки», «У столба», « Олени», «Ведущий».</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы; короткий, средний и длинный шаг по указанию учителя</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, на 180*, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков). Игры с прыжками с использованием скакалки.</p> <p><b>Коми национальные игры с прыжками.</b> «Прыжки через ручей, с кочки на кочку, через изгородь», «Прыжки через нарты, сани», «Тройные прыжки».</p> <p>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх и из того же и.п. на дальность.</p> <p>Метание малого мяча с места, на дальность отскока от пола и от стены, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель</p> | <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>(2х2м) с расстояния 3-5 м</p> <p>Беговая подготовка</p> <p>Освоение терминов при выполнении упражнений в прыжках в длину и в высоту</p> <p>Освоение навыков ходьбы и бега, координационных способностей</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения ит.п. в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p> | <p>большого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> |
| <p><b>Раздел 4.Лыжная подготовка (24ч.)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Переноска и надевание лыж</p> <p>Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками</p> <p>Повороты переступанием</p> <p>Подъемы и спуски с небольших склонов</p> <p>Передвижение на лыжах до 1,5 км</p> <p>Освоение техники лыжных ходов</p>                                                                                                                                                                  | <p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения</p>                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Технические действия на лыжах</p> <p>Выработка необходимых качеств – ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p align="center"><b>Раздел 5. Подвижные игры (20ч.)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски;</p> <p>упражнения на координацию,</p> <p>выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><b>Коми национальные игры: "Кто засмеётся", "Мышь и угол", "Маленький воробышек", " В медведя".</b></p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол). Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на</p> | <p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>основе волейбола.</p> <p><b>Развитие</b> двигательных способностей через игру, игровые упражнения</p> <p>Развитие речи (считалки, правила игры, игры с речитативом)</p> <p>Спортивная игра "Футбол".</p> <p>Футбольные упражнения.</p> <p>Подвижная игра "Пионербол".</p> <p>Спортивная игра "Баскетбол".</p> |                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Раздел 6. Плавание (2 ч.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Овладение знаниями. Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.</p> <p>Организационно-методические требования.</p>                                      | <p><b>Описывают</b> технику выполнения плавательных упражнений.</p> <p><b>Соблюдают</b> правила безопасности.</p> <p><b>Используют</b> разученные плавательные упражнения в организации активного отдыха.</p>                  |
| <b>Итоговый урок -1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                |
| Итоговое тестирование                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека.</p> |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

## Тематическое планирование

4

класс (102 часа. 3 часа в неделю)

| Наименование разделов, тем, количество часов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание курса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Характеристика деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Раздел 1. Знание о физической культуре (5 ч.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p> | <p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять и называть метательные снаряды, прыжковый инвентарь</p> <p><b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Физическая культура</b></p> <p>Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;</p> <p>Основные способы передвижение человека.</p> <p>Профилактика травматизма.</p> <p><b>Из истории физической культуры</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>травматизма.</p> <p><b>Определять</b> основные требования к одежде и обуви во время занятий</p>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p> <p>Возникновение Олимпийских игр.</p> <p><b>Физические упражнения</b></p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах.</p> <p>Общее представление о физическом развитии.</p> | <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории возникновения Олимпийских Игр.</p> <p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p> <p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p> |

## Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (30 ч.)

Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей

Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев; кувырок в сторону

Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках;

Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке

Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазанье по канату

Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и на 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

**Осваивать** универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами

**Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений

**Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций

**Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности

**Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности

**Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности

**Соблюдать** технику безопасности при выполнении упражнений на координацию

**Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций

**Осваивать** универсальные умения при выполнении упражнений на равновесие

**Различать и выполнять** строевые команды и перестроения

**Осваивать и выполнять** ОРУ упражнений различной координационной сложности

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»</p> <p>Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности</p> <p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей</p> <p>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных способностей и силовых способностей, правильную осанку</p> <p>Освоение навыков равновесия</p> <p>Освоение строевых навыков</p> <p>Освоение ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости, правильной осанки</p> |                                                                                                                                        |
| <p align="center"><b>Раздел3. Легкоатлетические упражнения (21ч.)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                        |
| <p>Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>челночный бег; эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><b>Коми национальные игры с бегом. «Салки», «У столба», «Олени», «Ведущий».</b></p> <p>Сочетание различных видов ходьбы; короткий, средний и длинный шаг по указанию учителя</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, на 180*, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков). Игры с прыжками с использованием скакалки.</p> <p><b>Коми национальные игры с прыжками. «Прыжки через ручей, с кочки на кочку, через изгородь», «Прыжки через нарты, сани», «Тройные прыжки».</b></p> <p>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</p> <p>Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность.</p> <p>Метание малого мяча с места, на дальность отскока от пола и от стены, из положения стоя грудью в направлении метания; на</p> | <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-5 м</p> <p>Беговая подготовка</p> <p>Освоение терминов при выполнении упражнений в прыжках в длину и в высоту</p> <p>Освоение навыков ходьбы и бега, координационных способностей</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения ит.п. в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p> | <p><b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> |
| <p><b>Раздел4. Лыжная подготовка (24ч.)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Переноска и надевание лыж</p> <p>Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками</p> <p>Повороты переступанием</p> <p>Подъемы и спуски с небольших склонов</p> <p>Передвижение на лыжах до 1,5 км</p>                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Освоение техники лыжных ходов</p> <p>Технические действия на лыжах</p> <p>Выработка необходимых качеств — ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p align="center"><b>Раздел 5. Подвижные игры (24ч.)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски;</p> <p>упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><b>Коми национальные игры: "Кто засмеётся", "Мышь и угол", "Маленький воробышек", "В медведя".</b></p> <p>Закрепление и совершенствование движения, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры "Гонка мячей по кругу", "Вызови по имени", "Овладение мячом", "Подвижная цель", "Мяч ловцу", "Охотники и утки", "Быстро и точно", "Снайперы",</p> | <p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>"Игры с ведением мяча".</p> <p>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры "Борьба за мяч", "Перестрелка", "Мини-баскетбол", варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p><b>Развитие</b> двигательных способностей через игру, игровые упражнения</p> <p>Развитие речи (считалки, правила игры, игры с речитативом).</p> <p>Волейбольные упражнения.</p> <p>Баскетбольные упражнения.</p> <p>Футбольные упражнения.</p> |                                                                                                                                                      |
| <p align="center"><b>Раздел 6. Плавание (2 ч.)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                      |
| <p>Овладение знаниями. Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.</p> <p>Организационно-методические указания.</p>                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>Описывают</b> технику выполнения плавательных упражнений.</p> <p><b>Используют</b> плавательные упражнения в организации активного отдыха.</p> |
| <p align="center"><b>Итоговый урок(1 ч.)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                      |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Итоговое тестирование | <p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека.</p> |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

| №<br>п/п | Наименование объектов и средств<br>материально-технического оснащения                                                                    | Необходимое<br>количество | Примечание                                                                                                                                                                                              |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                          | Основная<br>школа         |                                                                                                                                                                                                         |
| 1        | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)                                                                                              |                           |                                                                                                                                                                                                         |
| 1.1      | Стандарт основного общего образования по физической культуре                                                                             | Д                         | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2      | Примерная программа по физической культуре начального общего образования (базовый профиль) М., Просвещение, 2010, 61 с                   | Д                         |                                                                                                                                                                                                         |
| 1.3      | Авторские рабочие программы по физической культуре<br>Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич. | Д                         |                                                                                                                                                                                                         |
| 1.4      | Учебник «Физическая культура 1-4 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2010                                                 | Г                         | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации                                                                   |
| 1.5      | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению                                      | Д                         | В составе библиотечного фонда                                                                                                                                                                           |
| 1.6      | Методические издания по физической культуре для учителей                                                                                 | Д                         | Методические пособия и рекомендации,                                                                                                                                                                    |

|          |                                                                                  |   |                                                                                                                                        |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                  |   | журнал «Физическая культура в школе»                                                                                                   |
| <b>2</b> | <b>Демонстрационные печатные пособия</b>                                         |   |                                                                                                                                        |
| 2.1      | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности         | Д |                                                                                                                                        |
| 2.2      | Плакаты методические                                                             | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| <b>3</b> | <b>Экранно-звуковые пособия</b>                                                  |   |                                                                                                                                        |
| 3.1      | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Д |                                                                                                                                        |
| <b>4</b> | <b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>                    |   |                                                                                                                                        |
| 4.1      | Щит баскетбольный игровой                                                        | Д |                                                                                                                                        |
| 4.2      | Щит баскетбольный тренировочный                                                  | Г |                                                                                                                                        |
| 4.3      | Стенка гимнастическая                                                            | Г |                                                                                                                                        |
| 4.5      | Скамейки гимнастические                                                          | Г |                                                                                                                                        |
| 4.8      | Бревно гимнастическое                                                            | Д |                                                                                                                                        |
| 4.9      | Перекладина гимнастическая пристенная                                            | Д |                                                                                                                                        |
| 4.10     | Канат для лазания                                                                | Д |                                                                                                                                        |
| 4.11     | Обручи гимнастические                                                            | Г |                                                                                                                                        |
| 4.12     | Комплект матов гимнастических                                                    | Г |                                                                                                                                        |
| 4.13     | Перекладина навесная универсальная                                               | Г |                                                                                                                                        |
| 4.14     | Набор для подвижных игр                                                          | Г |                                                                                                                                        |
| 4.15     | Аптечка медицинская                                                              |   |                                                                                                                                        |
| 4.17     | Стол для настольного тенниса                                                     | Г |                                                                                                                                        |
| 4.18     | Комплект для настольного тенниса                                                 | Г |                                                                                                                                        |
| 4.19     | Мячи футбольные                                                                  | К |                                                                                                                                        |
| 4.20     | Мячи баскетбольные                                                               | К |                                                                                                                                        |
| 4.21     | Мячи волейбольные                                                                | К |                                                                                                                                        |
| 4.22     | Сетка волейбольная                                                               | Г |                                                                                                                                        |
| <b>5</b> |                                                                                  |   |                                                                                                                                        |
| 5.1      | Спортивный зал игровой (гимнастический)                                          |   | С раздевалками для мальчиков и девочек                                                                                                 |
| 5.2      | Кабинет учителя                                                                  |   | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды                                                    |
| 5.3      | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования                        |   | Включает в себя стеллажи, контейнеры                                                                                                   |
| <b>6</b> | <b>Пришкольный стадион (площадка)</b>                                            |   |                                                                                                                                        |

|     |                                                                                                                     |   |                                                                                                                          |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка                                                                                           | Д |                                                                                                                          |
| 6.2 | Игровое поле для футбола (мини-футбола)                                                                             | Д |                                                                                                                          |
| 6.3 | Гимнастический городок                                                                                              | Д |                                                                                                                          |
| 6.4 | Полоса препятствий                                                                                                  | Д |                                                                                                                          |
| 6.5 | Лыжная трасса                                                                                                       | Д |                                                                                                                          |
| 7   | <b>Технические средства обучения</b>                                                                                |   |                                                                                                                          |
| 7.1 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета "Физическая культура"(на цифровых носителях) | Д |                                                                                                                          |
| 7.1 | Аудиозаписи                                                                                                         | Д | Для проведения комплексов, обучения танцевальным движения; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **Предметные результаты:**

#### **Физическая культура**

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

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**

##### **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), соблюдая 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 ( бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- 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*
- *выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"*

Приложение № 1  
к приказу Минспорта России  
от «11» июня 2014г. № 471

**Государственные требования к уровню  
физической подготовленности населения при выполнении нормативов  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и  
обороне» (ГТО)**

**I СТУПЕНЬ**

(мальчики и девочки 6 - 8 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

| №<br>п/п                       | Виды испытаний<br>(тесты)                                                       | Мальчики             |                      |                         | Девочки              |                      |                         |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|
|                                |                                                                                 | Бронзовый<br>знак    | Серебряный<br>знак   | Золотой<br>знак         | Бронзовый<br>знак    | Серебряный<br>знак   | Золотой<br>Знак         |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                 |                      |                      |                         |                      |                      |                         |
| 1.                             | Челночный бег<br>3х10 м (сек.)                                                  | 10,4                 | 10,1                 | 9,2                     | 10,9                 | 10,7                 | 9,7                     |
|                                | или бег на 30 м<br>(сек.)                                                       | 6,9                  | 6,7                  | 5,9                     | 7,2                  | 7,0                  | 6,2                     |
| 2.                             | Смешанное<br>передвижение<br>(1 км)                                             | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без<br>учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без учета<br>времени | Без<br>учета<br>времени |
| 3.                             | Прыжок в длину<br>с места толчком<br>двумя ногами<br>(см)                       | 115                  | 120                  | 140                     | 110                  | 115                  | 135                     |
| 4.                             | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине<br>(кол-во раз)            | 2                    | 3                    | 4                       | -                    | -                    | -                       |
|                                | или<br>подтягивание из<br>виса лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>(кол-во раз) | 5                    | 6                    | 13                      | 4                    | 5                    | 11                      |
| 5.                             | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу<br>(кол-во раз)         | 7                    | 9                    | 17                      | 4                    | 5                    | 11                      |

|                                                                                                       |                                                          |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 6.                                                                                                    | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору                                                                           |                                                          |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
| 7.                                                                                                    | Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)        | 2                    | 3                    | 4                    | 2                    | 3                    | 4                    |
| 8.                                                                                                    | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)                        | 8.45                 | 8.30                 | 8.00                 | 9.15                 | 9.00                 | 8.30                 |
|                                                                                                       | или на 2 км                                              | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    |
|                                                                                                       | или кросс на 1 км по пересеченной местности*             | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    |
| 9.                                                                                                    | Плавание без учета времени (м)                           | 10                   | 10                   | 15                   | 10                   | 10                   | 15                   |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе                                                   |                                                          | 9                    | 9                    | 9                    | 9                    | 9                    | 9                    |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |                                                          | 4                    | 5                    | 6                    | 4                    | 5                    | 6                    |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)**

| № п/п                                                                                 | Виды двигательной активности                                                                                                                                                           | Временной объем в неделю, мин. |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1.                                                                                    | Утренняя гимнастика                                                                                                                                                                    | Не менее 70                    |
| 2.                                                                                    | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях                                                                                                                            | 120                            |
| 3.                                                                                    | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)                                                                                     | 150                            |
| 4.                                                                                    | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 120                   |
| 5.                                                                                    | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности                                            | Не менее 160                   |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |                                                                                                                                                                                        |                                |

**II СТУПЕНЬ**  
(мальчики и девочки 9 - 10 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

| №<br>п/п                       | Виды<br>испытаний<br>(тесты)                                                    | Мальчики                |                         |                            | Девочки                 |                         |                            |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------|
|                                |                                                                                 | Бронзовый<br>знак       | Серебряный<br>знак      | Золотой<br>знак            | Бронзовый<br>знак       | Серебряный<br>знак      | Золотой<br>Знак            |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                 |                         |                         |                            |                         |                         |                            |
| 1.                             | Бег на 60 м<br>(сек.)                                                           | 12,0                    | 11,6                    | 10,5                       | 12,9                    | 12,3                    | 11,0                       |
| 2.                             | Бег на 1 км<br>(мин., сек.)                                                     | 7.10                    | 6.10                    | 4.50                       | 6.50                    | 6.30                    | 6.00                       |
| 3.                             | Прыжок в<br>длину с<br>разбега (см)                                             | 190                     | 220                     | 290                        | 190                     | 200                     | 260                        |
|                                | или прыжок в<br>длину с места<br>толчком<br>двумя ногами<br>(см)                | 130                     | 140                     | 160                        | 125                     | 130                     | 150                        |
| 4.                             | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине<br>(кол-во раз)            | 2                       | 3                       | 5                          | -                       | -                       | -                          |
|                                | или<br>подтягивание<br>из виса лежа<br>на низкой<br>перекладине<br>(кол-во раз) | -                       | -                       | -                          | 7                       | 9                       | 15                         |
| 5.                             | Сгибание и<br>разгибание<br>рук в упоре<br>лежа на полу<br>(кол-во раз)         | 9                       | 12                      | 16                         | 5                       | 7                       | 12                         |
| 6.                             | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя с<br>прямыми<br>ногами на<br>полу         | Достать пол<br>пальцами | Достать пол<br>пальцами | Достать<br>пол<br>ладонями | Достать пол<br>пальцами | Достать пол<br>пальцами | Достать<br>пол<br>ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору    |                                                                                 |                         |                         |                            |                         |                         |                            |
| 7.                             | Метание мяча<br>весом 150 г<br>(м)                                              | 24                      | 27                      | 32                         | 13                      | 15                      | 17                         |

|                                                                                                       |                                              |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 8.                                                                                                    | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)            | 8.15              | 7.45              | 6.45              | 8.40              | 8.20              | 7.30              |
|                                                                                                       | или на 2 км                                  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|                                                                                                       | или кросс на 2 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9.                                                                                                    | Плавание без учета времени (м)               | 25                | 25                | 50                | 25                | 25                | 50                |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе                                                   |                                              | 9                 | 9                 | 9                 | 9                 | 9                 | 9                 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |                                              | 5                 | 6                 | 7                 | 5                 | 6                 | 7                 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)**

| № п/п                                                                                 | Виды двигательной активности                                                                                                                                                           | Временной объем в неделю, мин. |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1.                                                                                    | Утренняя гимнастика                                                                                                                                                                    | Не менее 105                   |
| 2.                                                                                    | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях                                                                                                                            | 135                            |
| 3.                                                                                    | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)                                                                                      | 150                            |
| 4.                                                                                    | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 180                   |
| 5.                                                                                    | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности                               | Не менее 160                   |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |                                                                                                                                                                                        |                                |

### **Формирование универсальных учебных действий.**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

#### **Личностные универсальные учебные действия**

##### **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.*

**Метапредметные результаты.**

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

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

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию 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.*

## **Коммуникативные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

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

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)**

В результате изучения учебного предмета 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 ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)**

В результате изучения учебного предмета 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.*

## **Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся**

### **применительно к различным формам контроля**

Теоретическая часть программы по физической культуре оценивается в форме устного ответа, тестовых заданий.

**Все тестовые задания оцениваются:**

- правильный ответ – 1 балл;
- отсутствие ответа или неправильный ответ – 0 баллов

Критерии оценивания:

- «2» - менее 25% правильных ответов.
- «3» - от 25% до 50% правильных ответов.
- «4» - от 50% до 75% правильных ответов.
- «5» - от 75% и более правильных ответов.

#### **Оценка устных ответов обучающегося:**

**Ответ оценивается отметкой «5»,** если обучающийся:

- полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой и учебником;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию;
- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации при выполнении практического задания;
- продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов учителя.

Возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или выкладках, которые обучающийся легко исправил по замечанию учителя.

**Ответ оценивается отметкой «4»,** если: он удовлетворяет в основном требованиям на отметку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие общего содержания ответа;
- допущены один или два недочета при освещении содержания ответа, исправленные по замечанию учителя;
- допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленные по замечанию учителя.

**Отметка «3» ставится в следующих случаях:**

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала (определенные «Требованиям к математической подготовки обучающегося»);
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких вопросов;

**Отметка «2» ставится в следующих случаях:**

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание обучающимся большей или наибольшей части материала;

**Отметка «1» ставится,** если:

- ученик обнаружил полное незнание и непонимание изучаемого материала или не ответил ни на один из поставленных вопросов по изучаемому материалу

### **По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

### **По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

Оценка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценивать его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включённых в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Практическая часть программы по физической культуре- это сдача норм ГТО.**

