

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ыбская средняя общеобразовательная школа»  
«Ыбсашӧр школа» муниципальной велӧдансьӧмкуд учреждение

Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
Маринкевич Т.Ф. \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Ыбская СОШ»  
Артеева Н.В. \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 года

Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
на уровень начального общего образования

Составлена в соответствии с федеральным  
государственным образовательным  
стандартом начального общего образования

Срок реализации программы - 3 года  
Классы: 1-4  
Программу составил: Колесов А.А.,  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» уровня начального общего образования разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009 г, с учетом примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной федеральным УМО 8.04.2015г. № 1/15 и ФОП начального общего образования.

### **Общая цель изучения физической культуры в начальной школе**

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.

### **Общая характеристика учебного предмета**

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, физической развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа состоит из четырех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), «Входной контроль» и «Промежуточная аттестация».

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе, знания о человеке, знания об обществе. Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся (выдается в процессе урока).

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел входит: легкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, подвижные игры, лыжная подготовка.

*В учебный материал по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» включено этнокультурное содержание». Оно изучается через разделы «Лыжная подготовка» (согласно указу Главы Республики Коми от 13 июля 2001 г. № 301 «О национально-региональном компоненте государственных образовательных стандартов Республики Коми для общеобразовательных учреждений) и «Коми национальные игры» с 5-9 классы. Этнокультурное содержание отображается в программе курсивом.*

Нормативы по президентским состязаниям и ГТО также входят в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

Раздел «Промежуточная аттестация» ориентирована на проверку знаний по планируемым результатам обучения за целый учебный год. Промежуточная аттестация проводится по формам, определяемым Положением о проведении промежуточной аттестации учащихся и осуществлении текущего контроля их успеваемости.

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 2010г. №889.

В связи с отсутствием материально-технической базы раздел «Плавание» изучается теоретически.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Для реализации рабочей программы по физической культуре в школьном учебном плане выделено 2 ч в неделю в каждом классе (с 1 по 4 класс). Общее количество часов для изучения физической культуры на уровне начального образования составит 270 ч: в 1 классе - 66 часов (33 учебные недели) и во 2, 3 и 4 классах — 68ч (34 учебные недели в каждом классе).

Третий час физической культуры реализуется за счет часов дополнительного образования.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Базовыми ценностными ориентирами содержания общего образования, положенными в основу данной программы, являются:

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Направленность образовательного процесса на достижение указанных ценностных ориентиров обеспечивается созданием условий для становления у учащихся комплекса личностных и метапредметных учебных действий одновременно с формированием предметных умений.

В соответствии с Положением о рабочей учебной программе на уроках осуществляются такие формы контроля, как опрос по основам знаний, по технике владения двигательными действиями (умениями, навыками), уровень физической подготовленности.

Входной контроль проходит в начале учебного года со 2-4 классы.

Тематический контроль проходит в конце изучения раздела в виде теста, который проходит в течение 10-15 минут на последнем уроке темы.

В конце каждого года проходит промежуточная аттестационная работа, рассчитанная на урок. Промежуточная аттестация проводится по формам, определяемым Положением о проведении промежуточной аттестации учащихся и осуществлении текущего контроля их успеваемости. Промежуточная аттестация по предмету «Физическая культура» включает выполнение нормативов, вопросы практического характера по видам спорта в течение учебного года и теоретический тест в конце учебного года. От выполнения нормативов и вопросов практического характера могут быть освобождены учащиеся только на основании справок о состоянии здоровья. Вопросы практического характера освобожденные учащиеся выполняют теоретически. Отметки за нормативы и вопросы практического характера засчитываются при выставлении отметок за четверть (полугодовые). Отметка за год складывается (среднее арифметическое) из четвертных (полугодовых) и отметки за теоретический тест (промежуточную аттестацию) в конце учебного года. Планируемые результаты практического характера по разделам (видам спорта) проверяются при тематическом контроле на уроках в течении учебного года. Данные вопросы не включены в тесты по промежуточной аттестации.

### **Результаты обучения**

Освоение данной программы обеспечивает достижение следующих результатов:

#### Личностные результаты:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к предмету;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности;
- 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 предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культуры;

- принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.
- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 класс

#### Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. История развития физической культуры и первых соревнований. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка, физкультминутки (физкультпаузы), физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение в жизни человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).

Плавание: Подводящие упражнения: вхождение в воду, передвижение по дну бассейна.

#### Входной контроль (1ч)

Входная контрольная работа

#### Промежуточная аттестация (1ч)

Промежуточная аттестационная работа.

#### Способы физкультурной деятельности

Составление режима дня. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

#### Физическое совершенствование

##### Легкая атлетика

Освоение навыков ходьбы и бега. Бег: с изменением направления движения (змейкой, по кругу, спиной вперед). Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий. Равномерный, медленный, бег до 3-4 мин; челночный бег 3х10; кросс по слабопересечённой местности до 1 км, с ускорением от 10 до 15 м. Эстафета «Смена сторон».

Освоение навыков прыжков. Прыжки: на одной и двух ногах на месте и с продвижением и с поворотами; в длину с места и с разбега, с высоты до 30 см; запрыгивание на горку из гимнастических матов и спрыгивание с нее. Преодоление естественных препятствий. Игры с прыжками с использованием скакалки.

Освоение навыков бросков и метания. Броски: большого мяча (0,5 кг) двумя руками вперёд-вверх от груди из положения стоя на дальность.

Освоение навыков метаний. Метание: малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3-4 м. В горизонтальную и вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены.

Контрольные нормативы: бег на 30 м, на 1000 м (без учета времени); прыжок в длину с места.

##### Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы (стоя; спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках).

Гимнастические упражнения прикладного характера: различные виды лазанья,

перелезания (по гимнастической стенке и канату, наклонной скамейке, по гимнастической скамейке; через горку матов, через гимнастического коня); передвижение и повороты по гимнастической скамейке; комбинации на гимнастической скамейке.

Танцевальные упражнения (шаг с прискоком, приставные шаги). Общеразвивающие упражнения с предметами (с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг) и т.д.).

Контрольные нормативы: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; наклон вперед не сгибая ног в коленях.

### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

Игры по выбору детей.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Круговая эстафета», «Прыгающие воробышки», «Кто дальше бросит», «Точный расчет».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча (правой, левой ногой) в движении по прямой (шагом и бегом). Подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Мяч в корзину».

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

### **Лыжная подготовка**

Организуемые команды и приемы на лыжах.

Передвижения на лыжах: *ступаящим и скользящим шагом без палок и с палками ЭС*, передвижение на лыжах до 1 км.

Спуски: в основной стойке без палок и с палками под уклон.

Подъемы: ступаящим и скользящим шагом под уклон.

Повороты: переступанием на месте.

Торможение: падением.

### **Президентские состязания**

Бег на 1000 м, 30 м. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание (м). Сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (д). Прыжок в длину с места. Поднимание туловища за 30 сек. Наклон вперед из положения «сидя».

### **«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Обязательные испытания (тесты)

Бег на 30 м; смешанное передвижение на 1 км. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подтягивание из виса на высокой перекладине, или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Испытания (тесты) по выбору

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. Бег на лыжах на 1 или 2 км. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

**Этнокультурное содержание (ЭС): коми национальные игры**

“Кодісероктас?” (“Кто засмеется?”), “Гизь-гизь, горань” (“Колечко”), “Шыронпельосон” (“Мышь и угол”).

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

Современные Олимпийских игры: исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Строение тела человека. Органы чувств. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим.

Плавание: Подводящие упражнения: упражнения на всплывание.

Тематический контроль по разделу «Знания о физической культуре» (тест).

### **Входной контроль (1ч)**

Входная контрольная работа

### **Промежуточная аттестация (1ч)**

Промежуточная аттестационная работа.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Легкая атлетика**

Освоение навыков ходьбы и бега. Бег: бег с изменением направления движения, длины и частоты шагов; высокий старт с последующим ускорением от 10 до 20 м. Челночный бег 3х5 м, 3 х 10 м, в. Эстафеты с бегом на скорость: «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Освоение навыков прыжков. Прыжки: на месте и с поворотом 180°, по разметкам, через препятствия; через скакалку; в длину с места и с разбега; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега. Игры с прыжками с использованием скакалки.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) двумя руками снизу вперёд-вверх из положения стоя в направлении метания и на дальность.

Метание: метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя на заданное расстояние.

Контрольные нормативы: челночный бег 3 х 10 м, бег на 30 м, на 1000 м (без учета времени); прыжок в длину с места; метание малого мяча на дальность.

Тематический контроль по разделу «Легкая атлетика» (тест).

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Строевые упражнения.

Акробатические упражнения: упражнения с упорами; стойка на лопатках согнув ноги; кувырок вперед; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону; выполнение простых комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с разнообразными видами лазанья, перелезания, переползания на различных снарядах; передвижение по гимнастическому бревну (ходьба, перешагивания через предметы); повороты на бревне, комбинации на бревне. Танцевальные упражнения (шаг

галопом в сторону). Общеразвивающие упражнения с предметами (с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг) и т.д.).

Контрольные нормативы: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; наклон вперед, не сгибая ног в коленях.

Тематический контроль по разделу «Гимнастика с основами акробатики» (тест)

### **Подвижные игры**

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Мышеловка», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Вызов номеров», «Два мороза», «Метко в цель», «Третий лишний», «Веселые старты».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой (по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек); подвижные игры: «Гонка мячей», «Слалом с мячом»,

«Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста (приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед); остановка в шаге и прыжком; ловля и передача мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Попади в обруч», «Школа мяча»

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «У кого меньше мячей».

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

Игры по выбору детей.

Тематический контроль по разделу «Подвижные игры» (тест).

### **Лыжная подготовка**

Организуемые команды и приемы на лыжах.

Передвижения на лыжах: *скользящий шаг с палками ЭС*, передвижение на лыжах до 1,5 км.

Спуски: в высокой стойке с небольших склонов.

Подъем: «полуелочкой» с небольших склонов.

*Торможение: падением ЭС.*

Повторение техники передвижений изученных в 1 классе.

Контрольный норматив: бег на лыжах 1 км.

Тематический контроль по разделу «Лыжная подготовка» (тест).

### **Президентские состязания**

Бег на 1000 м, 30 м. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание (м). Сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (д). Прыжок в длину с места. Поднимание туловища за 30 сек. Наклон вперед из положения «сидя».

### **«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Обязательные испытания (тесты)

Бег на 30 м; смешанное передвижение на 1 км. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подтягивание из виса на высокой перекладине, или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Испытания (тесты) по выбору

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. Бег на лыжах на 1 или 2 км. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

**Этнокультурное содержание (ЭС): коми национальные игры**

“Ичотик-пышкай” (“Маленький воробышек”); “Ошкысь” (“В медведя”), “Пышкай” (“Воробей”).

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Физические упражнения (подводящие, общеразвивающие, соревновательные), их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Связь физических упражнений с трудовой и военной деятельностью. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Особенности физической культуры разных народов, её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Плавание: Подводящие упражнения: лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног.

Тематический контроль по разделу «Знания о физической культуре» (тест).

#### **Входной контроль (1ч)**

Входная контрольная работа

#### **Промежуточная аттестация (1ч)**

Промежуточная аттестационная работа.

#### **Способы физкультурной деятельности**

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

#### **Физическое совершенствование**

##### **Легкая атлетика**

Освоение навыков ходьбы и бега. Бег: равномерный, медленный бег (с высоким подниманием бедра, приставными шагами и т.д.) до 5-8 мин; челночный бег 3x10; кросс по слабопересечённой местности до 1км, с ускорением на расстояние от 20 до 30 м; обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Бег в коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м; «Круговая эстафета» (расстояние 15- 30 м).

Освоение навыков прыжков. Прыжки: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места и с разбега; в высоту с прямого разбега; тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Эстафеты с прыжками на одной ноге. Игры с прыжками и осаливанием.

Освоение навыков метания. Метание: малого мяча с места, из положения стоя на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя двумя руками от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком на точность, дальность, заданное расстояние.

Контрольный норматив: бег на 30 м, бег на 1000 м; прыжки в длину с места; метание малого мяча на дальность.

Тематический контроль по разделу «Легкая атлетика» (тест).

##### **Гимнастика с основами акробатики**

Строевые упражнения.

Акробатические упражнения: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; «мост» с помощью и самостоятельно; стойка на лопатках, кувырок вперед, акробатические комбинации.

Упражнение на низкой гимнастической перекладине: вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по наклонной скамейке; по канату; перелезание через препятствия. Передвижение по гимнастическому бревну (ходьба, повороты, упоры, сед и т.д.). Танцевальные упражнения (шаги галопа, польки в парах; сочетание изученных шагов).

Контрольный норматив: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; наклон вперед, не сгибая ног в коленях.

Тематический контроль по разделу «Гимнастика с основами акробатики» (тест).

### **Подвижные игры**

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Пустое место», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Перестрелка».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

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

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Борьба за мяч».

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

Тематический контроль по разделу «Подвижные игры» (тест).

### **Лыжная подготовка**

Организуемые команды и приемы на лыжах.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход без палок и с палками, прохождение дистанции до 2 км.

Спуски: в высокой стойке.

Подъемы: «лесенкой».

*Поворот: переступанием в движении.*

*Торможение «плугом». ЭС*

Контрольный норматив: ходьба на лыжах 1 км.

Тематический контроль по разделу «Лыжная подготовка» (тест).

### **Президентские состязания**

Бег на 1000 м, 30 м. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание (м). Сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (д). Прыжок в длину с места. Поднимание туловища за 30 сек. Наклон вперед из положения «сидя».

### **«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Обязательные испытания (тесты)

Бег на 60 м; бег на 1 км. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подтягивание из виса на высокой перекладине, или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Испытания (тесты) по выбору

Метание мяча весом 150 г. Бег на лыжах на 1 или 2 км. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

**Этнокультурное содержание (ЭС): коми национальные игры**  
“Сюрьядорын” (“У столба”), “Пышкой” (“Воробей”), “Тымон” (“Салки”).

#### 4 класс

#### **Знания о физической культуре**

Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Мозг и нервная система, их значение и роль в физкультурной и спортивной деятельности. Органы дыхания, их роль во время движений и передвижений человека. Работа органов пищеварения. Самоконтроль, оценка и контроль самочувствия. Первая помощь при травмах.

Правила: правила поведения во время плавания.

Тематический контроль по разделу «Знания о физической культуре» (тест).

#### **Входной контроль (1ч)**

Входная контрольная работа

#### **Промежуточная аттестация (1ч)**

Промежуточная аттестационная работа.

#### **Способы физкультурной деятельности**

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

#### **Физическое совершенствование**

##### **Легкая атлетика**

Освоение навыков ходьбы и бега. Бег: равномерный, медленный (с захлестыванием голени назад, спиной вперед), до 5-8 мин; челночный бег 3х10; кросс по слабопересеченной местности до 1 км. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Освоение навыков прыжков. Прыжки: в длину с места и с разбега (согнув ноги); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Прыжки на заданную длину по ориентирам. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием.

Освоение навыков метания. Метание: малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4-5 м. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком, в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, стоя, одна нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

Контрольные нормативы: бег на 60 м, бег на 1000 м; прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.

Тематический контроль по разделу «Легкая атлетика» (тест).

##### **Гимнастика с основами акробатики**

Строевые упражнения.

Акробатические упражнения: кувырок назад; 2-3 кувырка вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине, акробатические комбинации.

Опорный прыжок: через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы (на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе), перемахи; гимнастические комбинации на перекладине.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия. Опорный прыжок на гимнастического козла вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Передвижение по гимнастическому бревну (ходьба, повороты, прыжки, выпады и т. д.). Танцевальные упражнения (русский медленный шаг, I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев).

Контрольные нормативы: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; наклон вперед, не сгибая ног в коленях.

Тематический контроль по разделу «Гимнастика с основами акробатики» (тест).

### **Подвижные игры**

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель», «Веселые старты», «Космонавты», «Волк во рву», «Удочка», «Ноги на весу».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Подвижная игра «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», варианты игры в футбол.

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

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол», «Мини-волейбол».

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

Игры по выбору детей.

Тематический контроль по разделу «Подвижные игры» (тест).

### **Лыжная подготовка**

*Организуемые команды и приемы на лыжах. ЭС*

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции до 2,5 км.

Спуски: в низкой стойке с пологих склонов.

*Подъемы: «елочкой». ЭС*

Повороты: переступанием в движении.

Торможение: «упором».

Контрольный норматив: ходьба на лыжах 1 км.

Тематический контроль по разделу «Лыжная подготовка» (тест).

### **Президентские состязания**

Бег на 1000 м, 30 м. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание (м). Сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (д). Прыжок в длину с места. Поднимание туловища за 30 сек. Наклон вперед из положения «сидя».

**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Обязательные испытания (тесты)

Бег на 60 м; бег на 1 км. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подтягивание из виса на высокой перекладине, или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Испытания (тесты) по выбору

Метание мяча весом 150 г. Бег на лыжах на 1 или 2 км. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

*Этнокультурное содержание (ЭС): коми национальные игры*

“Корьяс” (“Олени”), “Йэртчэм” (“Ведущий”), “Синтõмгорань” (“Жмурки”), “Дадьвомончеччалом” (“Прыжки через нарты, сани”).

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела с указанием количества часов	Содержание раздела	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>1 класс (99ч)</b>			

1	<p><b>Знания о физической культуре (7 ч)</b></p>	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Ходьба, бег, прыжки, лазанье ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка, физкультминутки (физкультпаузы), физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах и их значение в жизни человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</p> <p>Плавание: Подводящие упражнения: вхождение в воду, передвижение по дну бассейна.</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p> <p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Находят особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.</p> <p>Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют</p> <p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют значение физкультминутки (физкультпаузы) для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности, влияние утренней зарядки на самочувствие и работоспособность человека. Их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Руководствуются правилами организации мест занятий, выбора инвентаря, обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
---	--	---	--

2	<p><b>Легкая атлетика (18ч)</b></p>	<p>Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту</p> <p>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.</p> <p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки.</p> <p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4 мин; челночный бег 3x10; кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 15м. Соревнования (до 60 м).</p> <p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; запрыгивание на горку из гимнастических матов и спрыгивание с нее; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия.</p> <p>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3-4 м. В</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно,</p>
---	-------------------------------------	---	--

		<p>горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения, стоя грудью в направлении метания.</p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b>Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов в цель (правой и левой рукой).</p> <p>Контрольные нормативы: бег на 30 м, на 1000 м (без учета времени); прыжок в длину с места</p>	<p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений</p> <p>Выполняют упражнения на результат</p>
3	<b>Гимнастика с основами акробатики (21ч)</b>	<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.</p> <p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Упоры; группировки; седы; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в виси: стоя; в виси спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.</p> <p>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по го-</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>

		<p>ризонгальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.</p> <p>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.</p> <p>Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба и повороты по рейке гимнастической скамейки, комбинации на гимнастической скамейке</p> <p>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, ходьба по рейке гимнастической скамейки; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p>Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища,</p>	<p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
--	--	---	--

		<p>выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.</p> <p>Контрольные нормативы: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; наклон вперед не сгибая ног в коленях.</p>	<p>Выполняют упражнения на результат</p>
4	<p><b>Подвижные игры (31ч)</b></p>	<p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Круговая эстафета», «Прыгающие воробышки».</p> <p>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Точно в мишень», «Точный расчет», «Кто дальше бросит».</p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Удары по мячу. 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>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Точная передача», «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему», «Мяч в корзину».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков ходьбы и бега на лыжах, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>

		в пространстве. Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». Игры по выбору детей.	
5	<b>Лыжная подготовка(20ч)</b>	Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами. Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. <i>Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками ЭС.</i> Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Торможение падением. Передвижение на лыжах до 1 км.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
6	<b>Президентские состязания</b>	Бег на 1000 м, 30 м. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание (м). Сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (д). Прыжок в длину с места. Подъём туловища за 30 сек. Наклон вперед из положения «сидя»	Выполняют упражнения на результат
7	<b>«Готов к труду и обороне» (ГТО)</b>	Обязательные испытания (тесты) Бег на 30 м; смешанное передвижение на 1 км. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подтягивание из виса на высокой перекладине, или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Испытания (тесты) по выбору Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. Бег на лыжах на 1 или 2 км. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Выполняют упражнения на результат
8	<b>ЭС: коми национальные игры (2ч)</b>	“Кодісероктас?” (“Кто засмеется?”), “Гизь-гизь, горань” (“Колечко”), “Шырон-пельосон” (“Мышь и угол”)	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно,

			<p>выявляют и устраняют типичные ошибки.          Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.          Соблюдают правила безопасности.</p>
9	<b>Промежуточная аттестация (1ч)</b>	Промежуточная аттестационная работа.	С помощью теоретических заданий показывают свои знания за курс 1-го класса
<b>2 класс (102ч)</b>			
1	<b>Знания о физической культуре (6ч)</b>	<p>Современные Олимпийские игры: исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних).</p> <p>Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие</p> <p>Строение тела человека, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p>	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.          Определяют цель возрождения ОИ. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.          Определяют значения слов «сила», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «равновесие». Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.          Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечнососудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота, спины и т.д.</p>

		<p>Органы чувств. Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей.</p> <p>Пища и питательные вещества</p> <p>Вода и питьевой режим</p> <p>Плавание: Подводящие упражнения: упражнения на всплывание.</p> <p><b>Тематический контроль по разделу «Знания о физической культуре» (тест).</b></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.</p> <p>Усваивают азы питьевого режима во время занятий физическими упражнениями, тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p> <p>Выполняют самостоятельную работу в виде теста</p>
2	<p><b>Легкая атлетика (20ч)</b></p>	<p>Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы,</p>

		<p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Высокий старт с последующим ускорением. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4 мин; кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 20м. Соревнования (до 60 м).</p> <p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом 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, многоразовые (до 8 прыжков).</p> <p>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания, на заданное расстояние; бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания;</p>	<p>контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных</p>
--	--	--	--

		<p>снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.</p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b>Равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность (правой и левой рукой)</p> <p>Контрольные нормативы: челночный бег 3 x 10 м, бег на 30 м, на 1000 м (без учета времени); прыжок в длину с места; метание малого мяча на дальность.</p> <p><b>Тематический контроль по разделу «Легкая атлетика» (тест).</b></p>	<p>упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений</p> <p>Выполняют упражнения на результат</p> <p>С помощью тестового задания показывают свои знания по разделу «Легкая атлетика»</p>
3	<b>Гимнастика с основами акробатики (22ч)</b>	<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.</p> <p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Упражнения с упорами .Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону, выполнение простых комбинации.</p> <p>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p>

		<p>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке одновременно перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.</p> <p>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.</p> <p>Освоение навыков равновесия. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.</p> <p>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по бревну; комбинации на гимнастическом бревне; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p>Освоение строевых упражнений. 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</p>	<p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
--	--	--	---

		<p>указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</p> <p>Контрольные нормативы: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; наклон вперед, не сгибая ног в коленях.</p> <p><b>Тематический контроль по разделу «Гимнастика с основами акробатики» (тест).</b></p>	<p>Выполняют упражнения на результат</p> <p>С помощью тестового задания показывают свои знания по разделу «Гимнастика с основами акробатики»</p>
4	<b>Подвижные игры (30ч)</b>	<p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок?», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры: «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Мышеловка», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Вызов номеров», «Два мороза», «Третий лишний», «Веселые старты».</p> <p>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры: «Метко в цель», «Веселые старты».</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, ногой) в движении по прямой (шагом и бегом).</p> <p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>

		<p>параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Волна», «Неудобный бросок», «У кого меньше мячей».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков ходьбы и бега на лыжах, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p><b>Тематический контроль по разделу «Подвижные игры» (тест).</b></p>	<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>С помощью тестового задания показывают свои знания по разделу «Подвижные игры»</p>
5	<b>Лыжная подготовка (21ч)</b>	<p>Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p> <p>Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. <i>Скользкий шаг с палками ЭС. Подъёмы («полуелочкой») и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Торможение падением. ЭС</i></p> <p><b>Тематический контроль по разделу «Лыжная подготовка» (тест).</b></p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. С помощью тестового задания показывают свои знания по разделу «Лыжная подготовка»</p>
6	<b>Президентские состязания</b>	<p>Бег на 1000 м, 30 м. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание (м). Сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (д). Прыжок в длину с места. Подъем туловища за 30 сек. Наклон вперед из положения «сидя».</p>	<p>Выполняют упражнения на результат</p>
7	<b>«Готов к труду и обороне» (ГТО)</b>	<p>Обязательные испытания (тесты)</p> <p>Бег на 30 м; смешанное передвижение на 1 км. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подтягивание из виса на высокой перекладине, или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Испытания (тесты) по выбору</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. Бег на лыжах на 1</p>	<p>Выполняют упражнения на результат</p>

		или 2 км. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	
8	<i>ЭС: коми национальные игры (2ч)</i>	“Ичотик-пышкой” (“Маленький воробышек”); “Ошкысь” (“В медведя”), “Пышкой” (“Воробей”).	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
9	<b>Входной контроль(1ч)</b>	Входная контрольная работа	С помощью теоретических заданий показывают свои знания за курс 1-го класса
10	<b>Промежуточная аттестация (1ч)</b>	Промежуточная аттестационная работа.	С помощью теоретических заданий показывают свои знания за курс 2-го класса
<b>3 класс (102ч)</b>			
1	<b>Знания о физической культуре (5ч)</b>	Физические упражнения (подводящие, общеразвивающие, соревновательные), их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Связь физических упражнений с трудовой и военной деятельностью. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Подводящие упражнения: лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног.	Узнают о видах физических упражнений, и их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств. Устанавливают связь физических упражнений между трудовой и военной деятельностью. Указывают, чем они отличаются. Измеряют ЧСС до и после нагрузки. Сравнивают физкультуру и спорт разных народов, выявляют связь с природными, географическими особенностями. Выявляют отличия и общие черты физической культуры среди разных народов. Знакомятся с традициями и обычаями разных народов Анализируют ответы своих сверстников

		<p><b>Тематический контроль по разделу «Знания о физической культуре» (тест).</b></p>	<p>Выполняют самостоятельную работу в виде теста</p>
<p><b>2</b></p>	<p><b>Легкая атлетика (21ч)</b></p>	<p>Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.</p> <p>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.</p> <p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд.</p> <p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5-8 мин; челночный бег 3x10; кросс по слабопересечённой местности до 1км.</p> <p>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15- 30 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м.</p> <p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком</p>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>

		<p>к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстоянии 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см;</p> <p>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p> <p>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.</p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b>Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см)</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
--	--	---	--

		<p>естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p> <p>Контрольный норматив: бег на 30 м, бег на 1000 м; прыжки в длину с места; метание малого мяча на дальность.</p> <p><b>Тематический контроль по разделу «Легкая атлетика» (тест).</b></p>	<p>Выполняют упражнения на результат</p> <p>С помощью тестового задания показывают свои знания по разделу «Лыжная подготовка»</p>
3	<b>Гимнастика с основами акробатики (21ч)</b>	<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, закаливание.</p> <p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; «мост» с помощью и самостоятельно; стойка на лопатках, кувырок вперёд.</p> <p>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги.</p> <p>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату; перелезание через препятствия.</p> <p>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p> <p>Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и</p>

		<p>по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Комбинации на гимнастическом бревне.</p> <p>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов.</p> <p>Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».</p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b>Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p> <p>Контрольный норматив: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; наклон вперед, не сгибая ног в коленях</p> <p><b>Тематический контроль по разделу «Гимнастика с основами акробатики» (тест).</b></p>	<p>гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p> <p>Выполняют упражнения на результат</p> <p>С помощью тестового задания показывают свои знания по разделу «Гимнастика с основами акробатики»</p>
4	<p><b>Подвижные игры (31ч)</b></p>	<p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». «Космонавты».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p>

		<p>бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Пустое место», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Перестрелка».</p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Подвижные игры на материале спортивных игр:</p> <p>футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».</p> <p>баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Снайперы», «Игры с ведением мяча»</p> <p>волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Борьба за мяч».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков ходьбы и бега на лыжах, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b> Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями</p> <p><b>Тематический контроль по разделу «Подвижные игры» (тест).</b></p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p> <p>С помощью тестового задания показывают свои знания по разделу «Подвижные игры»</p>
5	Лыжная подготовка (21ч)	<p>Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p> <p>Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход</p>	<p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для</p>

		<p>без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой стойке. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. <i>Торможение плугом. Повороты переступанием в движении. ЭС</i></p> <p>Контрольный норматив: ходьба на лыжах 1 км.</p> <p><b>Тематический контроль по разделу «Лыжная подготовка» (тест).</b></p>	<p>занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха</p> <p>Выполняют упражнения на результат</p> <p>С помощью тестового задания показывают свои знания по разделу «Лыжная подготовка»</p>
6	<b>Президентские состязания</b>	<p>Бег на 1000 м, 30 м. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание (м). Сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (д). Прыжок в длину с места. Подъем туловища за 30 сек. Наклон вперед из положения «сидя».</p>	<p>Выполняют упражнения на результат</p>
7	<b>«Готов к труду и обороне» (ГТО)</b>	<p>Обязательные испытания (тесты)</p> <p>Бег на 60 м; бег на 1 км. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подтягивание из виса на высокой перекладине, или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Испытания (тесты) по выбору</p> <p>Метание мяча весом 150 г. Бег на лыжах на 1 или 2 км. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.</p>	<p>Выполняют упражнения на результат</p>
8	<b>ЭС: коми национальные игры (2ч)</b>	<p>“Сюрьядорын“ (“У столба“), “Пышкой” (“Воробей”), “Тымон“ (“Салки“)</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности</p>
9	<b>Входной контроль(1ч)</b>	<p>Входная контрольная работа</p>	<p>С помощью теоретических заданий показывают свои знания за курс 2-го класса</p>
10	<b>Промежуточная аттестация(1ч)</b>	<p>Промежуточная аттестационная работа.</p>	<p>С помощью теоретических заданий показывают свои знания за курс 3-го класса</p>
<b>4 класс (102ч)</b>			

1	<b>Знания о физической культуре (6ч)</b>	<p>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.</p> <p>Мозг и нервная система, их значение и роль в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему.</p> <p>Органы дыхания, их роль во время движений и передвижений человека.</p> <p>Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.</p> <p>Самоконтроль. Оценка и контроль самочувствия. Правила: правила поведения во время плавания.</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p> <p>Узнают о местонахождении головного и спинного мозга. Получают представление о работе мозга и нервной системы. Узнают, как возникают положительные и отрицательные эмоции.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему. Получают представление о работе органов дыхания. Узнают о важности занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное). Получают представление о работе органов пищеварения.</p> <p>Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи.</p> <p>Знакомятся с понятием «физическое состояние как уровень физического развития, физической готовности и самочувствия» в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.</p> <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в</p>
---	--	---	---

		<p>Первая помощь при травмах. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p><b>Тематический контроль по разделу «Знания о физической культуре» (тест).</b></p>	<p>течение учебного года (измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц). Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС до, во время и после физических нагрузок).</p> <p>Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).</p> <p>Учатся тестировать физические (двигательные) способности (качества): скоростные, координационные, силовые, выносливость, гибкость.</p> <p>Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики травматизма.</p> <p>В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.</p> <p>Выполняют самостоятельную работу в виде теста</p>
2	<b>Легкая атлетика (20ч)</b>	<p>Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.</p> <p>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным</p>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе</p>

		<p>шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.</p> <p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с захлёстыванием голени назад, спиной вперед. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5-8 мин; челночный бег 3x10; кросс по слабопересечённой местности до 1км.</p> <p>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.</p> <p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и впольсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).</p> <p>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной</p>	<p>для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
--	--	--	--

		<p>ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p> <p>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4—5м. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p> <p>Контрольные нормативы: бег на 60 м, бег на 1000 м; прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.</p> <p><b>Тематический контроль по разделу «Легкая атлетика» (тест).</b></p>	<p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p> <p>Выполняют упражнения на результат.</p> <p>С помощью тестового задания показывают свои знания по разделу «Легкая атлетика»</p>
3	<b>Гимнастика с основами акробатики (25ч)</b>	<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Описывают состав и содержание</p>

		<p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Кувырок назад; 2-3 кувырка вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине.</p> <p>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в виси, поднимание ног в виси. Перемахи.</p> <p>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.</p> <p>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p> <p>Освоение навыков равновесия. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Комбинации на гимнастическом бревне.</p> <p>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p>	<p>акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Различают строевые команды. Точно</p>
--	--	---	---

		<p>Освоение строевых упражнений. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p>Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p> <p>Контрольные нормативы: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; наклон вперед, не сгибая ног в коленях.</p> <p><b>Тематический контроль по разделу «Гимнастика с основами акробатики» (тест).</b></p>	<p>выполняют строевые приёмы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p> <p>Выполняют упражнения на результат.</p> <p>С помощью тестового задания показывают свои знания по разделу «Гимнастика с основами акробатики»</p>
4	<b>Подвижные игры (28ч)</b>	<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Подвижная цель», «Веселые старты», «Космонавты», «Волк во рву», «Удочка», «Ноги на весу».</p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Подвижные игры на материале спортивных игр:</p> <p>футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Подвижная игра «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», варианты игры в футбол</p> <p>баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»), «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Мини-гандбол»</p> <p>волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют</p>

		<p>месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол», «Мини-волейбол»</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков ходьбы и бега на лыжах, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Куда укатись за два шага».</p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b> Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.</p> <p><b>Тематический контроль по разделу «Подвижные игры» (тест).</b></p>	<p>подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре С помощью тестового задания показывают свои знания по разделу «Подвижные игры»</p>
5	<b>Лыжная подготовка (20ч)</b>	<p>Освоение техники лыжных ходов. Спуски в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение упором. Повороты переступанием в движении. <i>Подъём «ёлочкой» ЭС.</i> Прохождение дистанции до 2,5 км.</p> <p>Контрольный норматив: ходьба на лыжах 1 км</p> <p><b>Тематический контроль по разделу «Лыжная подготовка» (тест).</b></p>	<p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха Выполняют упражнения на результат.</p> <p>С помощью тестового задания показывают свои знания по разделу «Лыжная подготовка»</p>
6	<b>Президентские состязания</b>	<p>Бег на 1000 м, 30 м. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание (м). Сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (д). Прыжок в длину с места. Подъём туловища за 30 сек. Наклон вперед из положения «сидя».</p>	<p>Выполняют упражнения на результат</p>
7	<b>«Готов к труду и обороне» (ГТО)</b>	<p>Обязательные испытания (тесты) Бег на 60 м; бег на 1км. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подтягивание из виса на высокой перекладине, или подтягивание из виса лежа на низкой</p>	<p>Выполняют упражнения на результат</p>

		<p>перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Испытания (тесты) по выбору</p> <p>Метание мяча весом 150 г. Бег на лыжах на 1 или 2 км. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.</p>	
8	<b>ЭС: коми национальные игры (2ч)</b>	<p>Коръяс” (“Олени”), “Йэртчэм” (“Ведущий”), “Синтёмгорань” (“Жмурки”), “Дадьвомончеччалом” (Прыжки через нарты, сани).</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>
9	<b>Входной контроль(1ч)</b>	<p>Входная контрольная работа</p>	<p>С помощью теоретических заданий показывают свои знания за курс 3-го класса</p>
10	<b>Промежуточная аттестация (1ч)</b>	<p>Промежуточная аттестационная работа.</p>	<p>С помощью теоретических заданий показывают свои знания за курс 4-го класса</p>

## НОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### Характеристика отметок по основам знаний

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

«5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

«4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

### Характеристика отметок по технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

#### 2-3 классы:

«5» – выполнение заданий учителя в полную силу, организованно, без замечаний

«4» – выполнение двигательных заданий учителя в полную силу, но с организационными замечаниями;

«3» – выполнение заданий не в полную силу и с организационными замечаниями.

Оценка «2» здесь также недопустима.

#### 4 класс:

«5» - выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

«4» - выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

«3» - выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«2» - выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### Уровень физической подготовленности

#### 2 класс

Контрольные упражнения		Уровень					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Мальчики			Девочки				
1	Челночный бег 3х10 м	9,1 и менее	10,0 – 9,5	10,4 и более	9,7 и менее	10,7 – 10,1	11,2 и более
2	Бег 30м с высокого старта, сек	5,4 и менее	7,0 – 6,0	7,1 и более	5,6 и менее	7,2 – 6,2	7,3 и более
3	Бег 1000 м	Без учета времени					
4	Прыжок в длину с места, см	165 и более	125 – 145	110 и менее	155 и более	125 – 140	90 и менее
5	Метание малого мяча на дальность	23	18	13	17	12	7
6	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	+7,5 и более	3-5	1	11,5 и более	5-8	2 и менее
7	Поднимание туловища за 30 сек	18	15	12	16	13	10
8	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
9	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	12	10	8	10	8	6
10	Лыжные гонки 1	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,00

	км					
--	----	--	--	--	--	--

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень						
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
	Мальчики			Девочки			
1	Челночный бег 3x10 м	8,8 и менее	9,9 – 9,3	10,2 и более	9,3 и менее	10,3 – 9,7	10,8 и более
2	Бег 30м с высокого старта, сек	5,1 и менее	6,7 – 5,7	6,8 и более	5,3 и менее	6,9 – 6,0	7,0 и более
3	Бег на 60 м, сек	См. в табл. ГТО					
4	Бег 1000 м/мин.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
5	Прыжок в длину с места, (см)	175 и более	130 – 150	120 и менее		135 – 150	160 и более
6	Метание малого мяча на дальность (м)	27	22	17	19	15	10
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	12	8	5	5	4	3
8	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	14	12	10	12	10	8
9	Наклон вперед сидя (см)	+7,5 и более	3-5	1	13,0 и более	6 – 9	2 и менее
10	Поднимание туловища за 30 сек	19	17	13	17	14	11
11	Ходьба на лыжах 1 км, мин/сек	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень						
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
	Мальчики			Девочки			
1	Челночный бег 3x10 м	8,6 и менее	9,5 – 9,0	9,9 и более	9,1 и менее	10,0 – 9,5	10,4 и более
2	Бег на 30 м, сек	5,1 и менее	6,5 – 5,6	6,6 и более	5,2 и менее	6,5 – 5,6	6,6 и более
3	Бег на 60 м с высокого старта, сек	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
4	Бег 1000 м, мин/сек	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
5	Прыжок в длину с места (см)	185 и более	140 – 160	130 и менее	170 и более	140 – 155	120 и менее
6	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
7	Метание малого мяча (м)	31	26	22	20	16	13

8	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	6	4	3	18	15	10
9	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	15	13	12	12	11	10
10	Наклон вперед сидя (см)	+8,5 и более	4-6	2	14,0 и более	7 – 10	3 и менее
11	Поднимание туловища за 30 сек	20	18	15	18	15	12
12	Ходьба на лыжах 1 км, мин/с	7.30	8.00	8.30	8.00	8.30	9.00

\*Результаты по ГТО и президентским состязаниям представлены в конце программы в таблицах «ГТО» и «Президентские состязания».

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### 1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### 2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### 3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

**Учебно-методический комплект:** Физическая культура 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190с.

**Учебно-лабораторное оборудование:**

Легкая атлетика: эстафетные палочки, фишки, малые мячи теннисные, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, гранаты, малые мячи (150г), мешочки, секундомер, рулетка измерительная (5 м)

Гимнастика: стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, козёл гимнастический, конь гимнастический, перекладина гимнастическая, турник, канат для лазанья, мост гимнастический подкидной, маты гимнастические, мяч набивной, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический, гимнастические кольца, гимнастические коврики.

Лыжная подготовка: лыжи, палки, лыжные ботинки, крепления.

Подвижные игры: мяч (теннисный), мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), конусы, баскетбольный щит с кольцом, волейбольная сетка, компрессор для накачивания мячей, ворота футбольные.

Спортивный зал.

Для проведения занятий по программам «Лёгкая атлетика» и «Лыжи» используется школьный стадион, спортивный городок.

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Что такое физическая культура	1		
2	Современные физические упражнения	1		
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		
6	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 метров, 60 метров).	1		
7	Равномерный медленный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1		
8	Прыжки в длину с места. Многократные прыжки на правой и левой ноге.	1		
9	Метание малого мяча из положения по направлению метания. Сгибание и разгибание в упоре лежа «Отжимание».	1		
10	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба с заданием. Обычный бег. Стартовая диагностика.	1		
11	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вверх на дальность. Подъем туловища за 30 сек.	1		
12	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Удары по неподвижному мячу.	1		
13	Перемещения в стойке. Комбинации из элементов передвижения.	1		
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		
15	Ловля, передача мяча индивидуально и в парах в шаге. Овладение умениями в ведении мяча.	1		

16	Игра «Мяч водящему». Закрепление и совершенствование держания, передачи, броска и ведения мяча.	1		
17	Отработка умения ловли, броска и ведения мяча.	1		
18	Бросок мяча в кольцо. Ловля и передача мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1		
19	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1		
20	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. ОРУ. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	1		
21	Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1		
22	Игры с мячом. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей.	1		
23	Подвижная игра «Снайпера»	1		
24	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Инструктаж по технике безопасности.	1		
25	Группировка. Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей.	1		
26	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами.	1		
27	Лазанье по гимнастической стенке и канату. ОРУ. Освоение навыков лазанья и переползания.	1		
28	Лазанье по наклонной скамейке. Игра «Светофор». Развитие координационных и силовых способностей.	1		
29	Перелезание через гимнастическую скамейку, через горку матов. Перелезание через коня. Развитие правильной осанки.	1		
30	Ходьба по бревну. Освоение навыков равновесия.	1		
31	Освоение танцевальных элементов на скамейке и бревне. Развитие координационных способностей	1		
32	ОРУ. Шаги с прискоком. Галоп в сторону.	1		

33	Перестроение по звеньям повторение и закрепление строевых упражнений. Игра «Фигуры».	1		
34	Основные положения и движения рук и ног, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений рук и ног.	1		
35	Движения в комбинациях. Развитие силы, гибкости и правильной осанки.	1		
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		
37	Прохождение полосы препятствий.	1		
38	Виды шагов. Правила техники безопасности во время занятий на лыжах.	1		
39	Ступающий шаг, прохождение дистанции 1000 метров.	1		
40	Скользящий шаг без палок. Круговая эстафета с палками.	1		
41	Техника скольжения с палками. Подъемы и спуски, повороты. Прохождение дистанции до 1000 метров.	1		
42	Разминка. Техника подъемов и спусков.	1		
43	Спуски и подъемы без палок. Игры на воздухе.	1		
44	Скольжение с палками на учебном круге. Прохождение дистанции 1000 метров.	1		
45	Ступающий, скользящий шаг. Подъемы и спуски без палок.	1		
46	Техника скользящего шага под уклон.	1		
47	Скользящий шаг без палок. Круговая эстафета с палками. Прохождение дист. до 1000 метров.	1		
48	Техника скольжения без палок. Подъемы и спуски, повороты.	1		
49	Скольжение с палками. Прохождение дистанции 1000 метров.	1		
50	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Игры «К своим флажкам», Эстафеты.	1		
51	Ловля и передача волейбольного мяча в парах.	1		
52	Игры на развитие координационных качеств. Подвижная игра «Снайпера».	1		
53	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в высоту с разбега.	1		

54	Многоразовые прыжки на правой и левой ноге. Прыжки через скакалку.	1		
55	Метание малого мяча из положения стоя на заданное расстояние.	1		
56	Игры «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
57	ОРУ. Игры на развитие скоростных качеств .	1		
58	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вверх на дальность .	1		
59	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (30 метров). Эстафеты.	1		
60	Обычный бег, с изменением направления движения, чередование с ходьбой, с преодолением препятствий.	1		
61	Эстафеты с бегом на скорость. Совершенствование координационных и скоростных способностей.	1		
62	Бег на 1000 метров.	1		
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
64	Равномерный медленный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Промежуточная аттестация.	1		
65	Равномерный медленный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1		
66	Обычный бег, с изменением направления движения, чередование с ходьбой, с преодолением препятствий.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		
2	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (20 метров). Инструктаж по технике безопасности. Входящий мониторинг.	1		
3	ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1		
4	Равномерный бег (5 минут). ОРУ. Преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место»	1		
5	Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	1		
6	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь»	1		
7	Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ.	1		
8	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Удары по неподвижному мячу.	1		
9	Стойки игрока. Ускорения, старты из различных положений. Удары по катящемуся мячу.	1		
10	Перемещения в стойке. Комбинации из элементов передвижения.	1		
11	Ловля, передача мяча индивидуально и в парах в шаге. Овладение умениями в ведении мяча.	1		
12	Игра «Мяч водящему». Закрепление и совершенствование держания, передачи, броска и ведения мяча.	1		
13	Игра «У кого меньше мячей». Закрепление и совершенствование держания, передачи, ловли мяча	1		
14	Отработка умения ловли, броска и ведения мяча.	1		

15	Бросок мяча в кольцо. Ловля и передача мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1		
16	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1		
17	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. ОРУ. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	1		
18	Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1		
19	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей.	1		
20	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Инструктаж по технике безопасности	1		
21	Группировка. Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей.	1		
22	Основная стойка. Группировка. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1		
23	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами.	1		
24	Лазанье по гимнастической стенке и канату. ОРУ. Игра «Фигуры». Освоение навыков лазанья и перелезания.	1		
25	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ со скакалками	1		
26	Лазанье по гимнастической стенке и канату. ОРУ. Освоение навыков лазанья и перелезания.	1		
27	Лазанье по наклонной скамейке . Игра «Светофор». Развитие координационных и силовых способностей	1		
28	Перелезание через гимнастическую скамейку, через горку матов. Перелезание через коня. Развитие правильной осанки.	1		
29	Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты на 90 градусов.	1		
30	Ходьба по бревну. Освоение навыков равновесия.	1		
31	Освоение танцевальных элементов на скамейке и бревне. Развитие координационных способностей	1		
32	ОРУ. Шаги с прыжком. Галоп в сторону.	1		
33	Перестроение по звеньям повторение и закрепление строевых упражнений. Игра «Фигуры».	1		

34	Перестроение по звеньям повторение и закрепление строевых упражнений. Игра «Фигуры».	1		
35	Ступающий шаг, прохождение дистанции 1000 м	1		
36	Техника скользящего шага. Эстафеты. Повороты переступанием на месте и после движения.	1		
37	Техника скользящего шага.	1		
38	Скользящий шаг без палок. Круговая эстафета с палками. Прохождение дистанции до 1000 м.	1		
39	Скользящий шаг без палок. Круговая эстафета с палками.	1		
40	Техника скольжения с палками. Подъемы и спуски, повороты. Прохождение дистанции до 1000 м	1		
41	Техника скольжения с палками. Подъемы и спуски, повороты.	1		
42	Разминка. Техника подъемов и спусков.	1		
43	Спуски и подъемы без палок. Игры на воздухе.	1		
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
45	Скольжение с палками на учебном круге. Прохождение дистанции 1000 м.	1		
46	Ступающий, скользящий шаг. Подъемы и спуски без палок.	1		
47	Спуски и подъемы без палок с палками. Игры на воздухе.	1		
48	Ступающий шаг , прохождение дистанции 1000 м	1		
49	Техника скользящего шага. Повороты переступанием на месте и после движения. Прохождение дистанции 1000 м.	1		
50	Техника скользящего шага под уклон.	1		
51	Скользящий шаг без палок. Круговая эстафета с палками. Прохождение дист. до 1000 м.	1		
52	Скользящий шаг с палками. Круговая эстафета с палками.	1		
53	Отработка и совершенствования координационных способностей	1		
54	Совершенствование передачи, ловли мяча.	1		
55	Верхняя передача мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1		
56	Сочетание видов ходьбы. Прыжки по разметке. Комплекс упражнений типа	1		

	зарядки.			
57	Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжковых навыков.	1		
58	Прыжки в высоту с разбега 3 шагов. Совершенствование прыжковых навыков.	1		
59	Отработка и совершенствования координационных способностей.	1		
60	Совершенствование передачи, ловли мяча.	1		
61	Верхняя передача мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1		
62	Прыжки через возвышения в парах. Преодоление естественных препятствий.	1		
63	.Передача эстафетной палочки. Совершенствование скоростных способностей.	1		
64	Бег по пересеченной местности. Эстафеты.	1		
65	Упражнения на развитие двигательных качеств.	1		
66	Эстафеты «Вызов номеров», «Круговая эстафета». Соревнования до 60 м.	1		
67	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вверх на дальность. Подъем туловища за 30 сек.	1		
68	Промежуточная аттестация.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Игра «Снайпера». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	1		
2	Круговая эстафета с этапами 15—20 метров.	1		
3	Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	1		
4	Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.	1		
5	Бег 1000 метров. Правила соревнований в беге, прыжках.	1		
6	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
7	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Удары по неподвижному мячу.	1		
8	Стойки игрока. Ускорения, старты из различных положений. Удары по катящемуся мячу.	1		
9	Перемещения в стойке. Комбинации из элементов передвижения.	1		
10	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
11	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Броски в щит.	1		
12	ОРУ. Ведение на месте и по прямой. Эстафеты	1		
13	Броски в цель (щит). ОРУ	1		
14	ОРУ в движении. Поднимание туловища за 30 секунд.	1		
15	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (щит).	1		

16	ОРУ. Поднимание туловища за 1 минуту. Подвижная игра «Снайпера».	1		
17	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Развитие координационных способностей	1		
18	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	1		
19	Выполнение команд «На первый-второй рассчитайся!». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1		
20	Перекаты и группировка .2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Развитие координационных способностей	1		
21	Перекаты и группировка. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.	1		
22	Комбинация из разученных элементов. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Развитие координационных способностей	1		
23	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	1		
24	Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей	1		
25	Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Космонавты».	1		
26	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок»	1		
27	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1		
28	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1		
29	Комбинация гимнастических упражнений. Развитие координационных способностей	1		

30	Перелезание через гимнастического коня. Развитие координационных способностей	1		
31	Перелезание через гимнастического коня. Развитие гибкости.	1		
32	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей	1		
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте вокруг носков лыж.	1		
34	Повторение ранее пройденного материала. Скользящий шаг.	1		
35	Прохождение дистанции до 1000 м.	1		
36	Скользящий шаг без палок. Техника спусков, подъемов. Прохождение дистанции 1000 м.	1		
37	Подъемы, спуски, повороты. Торможение плугом. Прохождение дистанции 1000 м.	1		
38	Техника подъема на склон наискось, без палок. Техника торможения. Прохождение дистанции 1,5 км.	1		
39	Торможение плугом. Подъемы, спуски. Прохождение дистанции 1,5 км.	1		
40	Круговая эстафета с этапом 200м. Прохождение дистанции 2 км.	1		
41	Круговая эстафета с этапом 300 м. Прохождение дистанции 2 км.	1		
42	Прохождение дистанции 1000 м. Скользящий шаг. Ступающий шаг.	1		
43	Скользящий шаг без палок. Техника спусков, подъемов. Прохождение дистанции 1000 метров.	1		
44	Подъемы, спуски, повороты. Прохождение дистанции 1000 м. Игра «Пройди в ворота». Эстафеты.	1		
45	Техника подъема на склон наискось, без палок. Техника торможения. Прохождение дистанции 1000 м.	1		
46	Скользящий шаг. Прохождение дистанции 2 км.	1		

47	Скользкий шаг. Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2 000 м.	1		
48	Прохождение дистанции 2 км.	1		
49	Круговая эстафета с этапом 200м.	1		
50	Скользкий шаг. Прохождение дистанции 1500 м.	1		
51	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
52	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1		
53	Передача мяча над собой (до 3-х падений). Развитие координационных способностей.	1		
54	Верхняя передача мяча в паре через сетку	1		
55	Броски в цель. Развитие координационных способностей	1		
56	ОРУ. Игра «Снайпера». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
57	Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в высоту. Многоскоки. Игра «Снайпера». Развитие прыгучести.	1		
58	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
59	Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
60	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м)	1		
61	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1		
62	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1		
63	Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
64	Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
65	Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	1		

	Игра «Дальние броски».			
66	Упражнения на развитие двигательных качеств.	1		
67	Преодоление препятствий. Развитие выносливости	1		
68	Промежуточная аттестация.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Инструктаж по технике безопасности. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1		
2	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон».	1		
3	Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1		
4	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1		
5	Бег на результат (30 м ). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	1		
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1		
7	Бег 1000 метров на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
8	Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
9	Метание в цель. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	1		

10	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Удары по неподвижному мячу.	1		
11	Стойки игрока. Ускорения, старты из различных положений. Удары по катящемуся мячу.	1		
12	Перемещения в стойке. Комбинации из элементов передвижения.	1		
13	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Развитие координационных способностей	1		
14	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (щит).	1		
15	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Броски в щит.	1		
16	Броски в цель (щит). ОРУ.	1		
17	Игра «Снайпера». Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивание.	1		
18	ОРУ. Передачи мяча в парах. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
19	ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра «Снайпера».	1		
20	ОРУ. Эстафета. Поднимание туловища за 30 секунд.	1		
21	Развитие скоростных качеств. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1		
22	Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение строевых команд. Инструктаж по ТБ	1		
23	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение строевых команд. Ходьба по бревну на носках.	1		
24	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках.	1		
25	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Выполнение строевых команд. Ходьба по бревну на носках.	1		
26	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	1		
27	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Развитие силовых качеств	1		

28	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Развитие силовых качеств.	1		
29	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч»	1		
30	Опорный прыжок, лазание по канату	1		
31	Опорный прыжок, лазание по канату в 2 приема	1		
32	Выполнение строевых команд. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей.	1		
33	Выполнение строевых команд. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей	1		
34	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1		
35	Отработка техники висов и упоров. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	1		
36	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Торможение плугом. Прохождение дистанции 1,5 км.	1		
37	Эстафеты. Подъемы, спуски, повороты. Прохождение дистанции 1,5 км.	1		
38	Попеременный двухшажный ход с палками. Игра «Не задень!». Координация работы рук при попеременном двухшажном ходе с палками.	1		
39	Повороты переступанием. Торможение плугом. Игра «Не задень!».	1		
40	Прохождение дистанции 2 км. Катание с гор с поворотами.	1		
41	Одновременный двухшажный ход. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше». Прохождение дистанции 2 км. Эстафеты	1		
42	Подъем лесенкой. Прохождение дистанции 2 км. Эстафеты	1		
43	Подъем елочкой. Игра «Кто дальше».	1		
44	Подъем елочкой. Игра «Кто дальше».	1		

45	Попеременный и одновременный лыжные ходы.	1		
46	Соревнования на дистанцию 1 км.	1		
47	Подъемы, спуски, повороты.	1		
48	Торможение плугом. Прохождение дистанции 1,5 км.	1		
49	Попеременный двухшажный ход с палками.	1		
50	Повороты переступанием. Торможение плугом. Игра «Не задень!»	1		
51	Прохождение дистанции 2 км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1		
52	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1		
53	Подъем елочкой. Игра «Кто дальше»	1		
54	Техника безопасности при игре в волейбол .ОРУ. Стойка игрока. Эстафета с элементами волейбола.	1		
55	Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола	1		
56	Перемещение в стойке приставными шагами. Ходьба, бег и выполнение заданий.	1		
57	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Снайпера». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
58	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
59	ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
60	Наклон туловища вперед из положения стоя. Учебная игра в пионербол.	1		
61	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра «Снайпер».	1		
62	«Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	1		
63	Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1		
64	Преодоление препятствий. Развитие выносливости	1		
65	Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Развитие выносливости	1		

66	.Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	1		
67	»Бег 1000 метров на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
68	Промежуточная аттестация.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0