

**Администрация муниципального района «Сыктывдинский»
Республики Коми**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Часовская средняя общеобразовательная школа»
«Чассашёр школа» муниципальной велёдан съёмкуд учреждение**

РАССМОТРЕНО

На методическом совете
протокол № 4 от 20.06.2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Карманова Е.И.
приказ №187 от 01.07.2024г.

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
начального общего образования**

Срок реализации: 4 года (1-4 класс)
Составитель: Размыслова В.Н.,
учитель физкультуры

Часово
2024

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 06.10.2009 г № 373 (с изменениями и дополнениями), в соответствии с Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г. №372 (с изменениями от 19.03.2024г. №171).

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

С учётом этих особенностей целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанья, метания;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, атак же подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека, укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию.
- успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Раздел «Плавание» проходят с 2 – 4 класс на теоретическом уровне, т.к. материально – техническая база не позволяет проводить практические занятия.

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

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

Этнокультурная составляющая в содержании учебного предмета представлена следующими разделом лыжные гонки с 1 по 4 класс.

В соответствии с положением о внутренней системе оценки качества образования по учебному предмету «Физическая культура» осуществляются следующие виды контроля: по основам знаний, по способам осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность, критерии оценки по технике владения физическими упражнениями, по выполнению норм ОФП, тематический контроль.

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 выполнении нормативов за четверть (полугодие). Отметка за год складывается (среднее арифметическое) из четвертных (полугодовых) и отметки за теоретический тест (промежуточную аттестацию) в конце года.

Описание место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 2 ч в неделю. В 1 классе – 66 ч., во 2 классе – 68 ч., в 3 классе – 68 ч., в 4 классе – 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 270 ч. на четыре года обучения (по 2 часа в неделю).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

За последние десятилетия в обществе произошли кардинальные изменения в представлении о целях образования и путях их реализации. От признания знаний, умений и навыков как основных итогов образования произошёл переход к пониманию обучения как процесса подготовки обучающихся к реальной жизни, к тому, чтобы занять активную позицию, успешно решать жизненные задачи, уметь сотрудничать и работать в группе, быть готовым к быстрому переучиванию в ответ на обновление знаний и требования рынка труда.

По сути, происходит переход от обучения как преподнесения учителем обучающимся системы знаний к активному решению проблем с целью выработки определённых решений; от освоения отдельных учебных предметов к поли дисциплинарному (межпредметному) изучению сложных жизненных ситуаций; к сотрудничеству учителя и обучающихся в ходе овладения знаниями, к активному участию учеников в выборе содержания и методов обучения. Этот переход обусловлен сменой ценностных ориентиров образования.

Ценностные ориентиры начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

- **формирование основ гражданской идентичности личности** на основе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
 - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;
- **формирование психологических условий развития общения, сотрудничества** на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;

- **развитие ценностно-смысловой сферы личности** на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

принятия и уважения ценностей семьи и образовательной организации, коллектива и общества и стремления следовать им;

ориентации в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;

- **развитие умения учиться** как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

- **развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности** как условия её самоактуализации:

формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;

формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся на основе формирования общих учебных умений, обобщённых способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаляющими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой,

проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

2 КЛАСС

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

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

3 КЛАСС

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

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
-

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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Содержание учебного предмета **1 класс (66 часов)**

Легкая атлетика, кроссовая подготовка

Знания о физической культуре:

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

Из истории физической культуры: История развития физической культуры и первых соревнований.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

День учителя.

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Общеразвивающие упражнения:

Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Гимнастика с основами акробатики

Физические упражнения: Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств;

Самостоятельные занятия: Составление режима дня;

Физкультурно - оздоровительная деятельность: Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: запрыгивание на гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Общеразвивающие упражнения:

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.

Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

День неизвестного солдата. Международный день инвалидов. День добровольцев (волонтеров) России.

Подвижные игры на основе баскетбола

Самостоятельные игры и развлечения: Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Тактические действия в защите и нападении.

Лыжные гонки

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Общеразвивающие упражнения:

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;

Знания о физической культуре:

Физическая культура:

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

Ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

День памяти о россиянах, исполнявших долг за пределами Отечества. День защитника отечества. День воссоединения Крыма с Россией.

Этнокультурная составляющая:

Правила поведения и личной гигиены при занятиях по лыжной подготовке, требования к инвентарю, обуви и одежде; терминология по учебному материалу.

Двигательные умения и навыки:

Организующие команды и приемы: выполнение команды "Лыжи на плечо", "Лыжи под руку", "Лыжи к ноге", "На лыжи становись".

Подвижные игры и спортивные игры

Самостоятельные игры и развлечения: Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; отбор мяча, подвижные игры на материале футбола. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Тактические действия в защите и нападении.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Тактические действия в защите и нападении.

День народного единства. День погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России.

Легкая атлетика, кроссовая подготовка

Способы физической активности:

Самостоятельные занятия: Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Знания о физической культуре:

Физическая культура: Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжки в высоту способом «перешагивание».

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Общеразвивающие упражнения:

Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности,

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Промежуточная аттестация – теория по основам знаний, практика – сдача нормативов по ОФП в течение года.

2 класс (68 часов)

Легкая атлетика, кроссовая подготовка

Знание о физической культуре:

Физическая культура:

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры:

Особенности физической культуры разных народов.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

День учителя.

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Общеразвивающие упражнения:

Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности,

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Гимнастика с основами акробатики

Физические упражнения: Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Самостоятельные занятия: Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: запрыгивание на гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Общеразвивающие упражнения:

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.

Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на

правой и левой ногой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

День неизвестного солдата. Международный день инвалидов. День добровольцев (волонтеров) России.

Подвижные игры на основе баскетбола

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Тактические действия в защите и нападении.

Лыжные гонки

Физкультурно - оздоровительная деятельность: комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Общеразвивающие упражнения:

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

Этнокультурная составляющая:

Правила поведения и личной гигиены при занятиях по лыжной подготовке, требования к инвентарю, обуви и одежде; терминология по учебному материалу.

Двигательные умения и навыки:

- *упражнение на технику движений (на лыжах): повороты переступанием, передвижение ступающим и скользящим шагами, спуски в низкой, основной и высокой стойках, подъёмы "лесенкой", "елочкой", повороты переступанием в движении, "упором", торможение с помощью палок, "плугом", падением.*

- *передвижения: попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным и одновременным одношажным ходом.*

Упражнения на развитие физических качеств:

- *координация: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки):*

- *выносливость: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 40-60 метров в режиме большой интенсивности, повторное прохождение дистанции 400-600 метров с ускорением до 30 метров, передвижение одновременным двухшажным ходом на дистанции до 600 метров;*

- *скоростно-силовые качества: скоростные передвижения на лыжах на дистанцию до 200 метров, подъем скользящим шагом в максимальном темпе.*

День памяти о россиянах, исполнявших долг за пределами Отечества. День защитника отечества. День воссоединения Крыма с Россией.

Плавание

Техника безопасности на воде.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна;

Подвижные игры на основе мини – футбола, волейбола

Знания о физической культуре:

Физическая культура:

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; отбор мяча, подвижные игры на материале футбола. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Тактические действия в защите и нападении.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Тактические действия в защите и нападении.

День народного единства. День погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России.

Легкая атлетика, кроссовая подготовка

Знания о физической культуре:

Физическая культура: Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжок в высоту способом «перешагивание»

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Общеразвивающие упражнения:

Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности,

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Промежуточная аттестация – теория по основам знаний, практика – сдача нормативов по ОФП в течение года.

3 класс

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

День неизвестного солдата. Международный день инвалидов. День добровольцев (волонтеров) России.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

День учителя.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

День памяти о россиянах, исполнивших долг за пределами Отечества. День защитника отечества. День воссоединения Крыма с Россией.

Плавательная подготовка

Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брасс (теория)

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

День народного единства. День погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Модуль "Футбол"

Легендарные отечественные и зарубежные игроки, тренеры. Правила личной гигиены во время занятий футболом. Игровые упражнения в парах, в тройках. Обманные движения («финты») – «остановка» мяча ногой, «уход» в сторону. Ведение мяча, остановки мяча, удары мяча ногой.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России, Республики Коми.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на

низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

День неизвестного солдата. Международный день инвалидов. День добровольцев (волонтеров) России.

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность, стоя на месте.

День учителя.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

День памяти о россиянах, исполнявших долг за пределами Отечества. День защитника отечества. День воссоединения Крыма с Россией.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Знаменитые пловцы Республики Коми.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

День народного единства. День погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Модуль «Футбол»

Футбол, как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Тестирование уровня физической и технической подготовленности в футболе. Игра в футбол по упрощенным правилам.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

1 класс

№	Разделы, темы	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1	<p>Легкая атлетика, кроссовая подготовка</p>	<p><i>Знания о физической культуре.</i> <i>Физическая культура:</i> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря; <i>Из истории физической культуры:</i> История развития физической культуры и первых соревнований.</p>	<p>Соблюдают правила по ТБ. Подбирают правильную одежду и обувь. Раскрывают историю возникновения физической культуры.</p>
		<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжки в длину; спрыгивание и запрыгивание. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных</p>	<p>Описывают технику выполнения ходьбы, беговых упражнений, прыжковых и метательных упражнений, 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, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p>

		<p>Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <p>Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков;передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>	
2	Гимнастика	<p><i>Физические упражнения:</i> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств;</p> <p><i>Самостоятельные занятия:</i> Составление режима дня;</p> <p><i>Физкультурно - оздоровительная деятельность:</i> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i></p> <p>Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический</p>	<p>Объясняют значение соблюдения режима дня.</p> <p>Обсуждают влияние физических упражнений на развитие физических качеств человека.</p> <p>Составляют комплекс упражнений для зарядки.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений, технику лазания и перелазания, висов и упоров, опорных прыжков, упражнений на равновесие, составляют комбинации из числа разученных.</p>

	<p>мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения, лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> запрыгивание на гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.</p>	<p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику 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>Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.</p>	
3	Подвижные игры и спортивные игры баскетбол	<p><i>Самостоятельные игры и развлечения:</i> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
		<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Тактические действия в защите и нападении.</p>	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
4	Лыжная подготовка	<p><i>Знания о физической культуре:</i> <i>Физическая культура:</i> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Ориентируются в выборе одежды.</p>

<p>мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. <i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:</i> Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Этнокультурная составляющая:</i> <i>Правила поведения и личной гигиены при занятиях по лыжной подготовке, требования к инвентарю, обуви и одежде; терминология по учебному материалу.</i></p>	<p>Соблюдают требования к подбору инвентаря. Следят за дыханием во время катания на лыжах. Знакомятся с нормативами ГТО, с историей возникновения.</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. <i>Подвижные игры на материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; <i>Этнокультурная составляющая Двигательные умения и навыки:</i> <i>Организуемые команды и приемы:</i> выполнение команды "Лыжи на плечо", "Лыжи под руку", "Лыжи к ноге", "На лыжи становись".</p>	<p>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. Называют правила личной гигиены.</p>

5	<p>Подвижные игры и спортивные игры Мини – футбол (4 часа), волейбол (6 часов)</p>	<p><i>Самостоятельные игры и развлечения:</i> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). <i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; отбор мяча, подвижные игры на материале футбола. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Тактические действия в защите и нападении. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Тактические действия в защите и нападении.</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
6	<p>Легкая атлетика, кроссовая подготовка</p>	<p><i>Способы физкультурной деятельности:</i> <i>Самостоятельные занятия:</i> Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). <i>Знания о физической культуре:</i> <i>Физическая культура:</i> Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжки в высоту способом «перешагивание». <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными</p>	<p>Разрабатывают комплекс утренней зарядки, физкультминутки. Объясняют пользу прыжковых, беговых упражнений. Описывают технику выполнения ходьбы, беговых упражнений, прыжковых и метательных упражнений, 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, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p>

		<p>способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <p>Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности,</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>	
7	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация – теория по основам знаний.	

Тематический план

2 класс

№	Разделы, темы	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1	<p>Легкая атлетика, кроссовая подготовка</p>	<p><i>Знание о физической культуре:</i> <i>Физическая культура:</i> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <i>Из истории физической культуры:</i> Особенности физической культуры разных народов.</p> <hr/> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжки в длину; спрыгивание и запрыгивание. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на</p>	<p>Определяют значение физической культуры для укрепления здоровья человека.</p> <p>Знакомятся с правилами предупреждения травматизма.</p> <p>Раскрывают особенности истории физической культуры разных народов.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, беговых упражнений, прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Знакомятся с видами испытаний для сдачи нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «ГТО».</p>

		<p>координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <p>Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности,</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>	
2	Гимнастика	<p><i>Физические упражнения:</i> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p><i>Самостоятельные занятия:</i> Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p>	<p>Определяют влияние физических упражнений на развитие физических качеств человека.</p> <p>Составляют комплекс упражнений для формирования правильной осанки, развития мышц туловища.</p> <p>Соблюдают элементарные правила закалывания.</p>

	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения, лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> запрыгивание на гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><i>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на</p>	<p>Повторяют организующие и строевые команды.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений, технику лазания и перелезания, висов и упоров, опорных прыжков, упражнений на равновесие, составляют комбинации из числа разученных.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику 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>внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.</p> <p>Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжиманиелёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.</p>	
---	--

3	Подвижные игры и спортивные игры баскетбол	<p><i>Физическая культура:</i> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> <i>На материале спортивных игр:</i> <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Тактические действия в защите и нападении.</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Запоминают название спортивного инвентаря.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
4	Лыжная подготовка	<p><i>Физкультурно - оздоровительная деятельность:</i> Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p><i>Подвижные игры на материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p>	<p>Следят за дыханием во время прохождения дистанции.</p> <p>Выявляют занятие лыжами на здоровье человека.</p> <p>Перечисляют основные требования к одежде и обуви, инвентарю.</p> <p>Соблюдают личную гигиену.</p> <p>Знакомятся с нормативами ГТО, с историей возникновения.</p> <p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Развивают физические качества.</p> <p>Готовятся к выполнению нормативов ГТО.</p>

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

Этнокультурная составляющая:

Правила поведения и личной гигиены при занятиях по лыжной подготовке, требования к инвентарю, обуви и одежде; терминология по учебному материалу.

Двигательные умения и навыки:

- *упражнение на технику движений (на лыжах): повороты переступанием, передвижение ступающим и скользящим шагами, спуски в низкой, основной и высокой стойках, подъемы "лесенкой", "елочкой", повороты переступанием в движении, "упором", торможение с помощью палок, "плугом", падением.*

- *передвижения: попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным и одновременным одношажным ходом.*

Упражнения на развитие физических качеств:

- *координация: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки):*

- *выносливость: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 40-60 метров в режиме большой интенсивности, повторное прохождение дистанции 400-600 метров с ускорением до 30 метров, передвижение одновременным двухшажным ходом на дистанции до 600 метров;*

- *скоростно-силовые качества: скоростные передвижения на лыжах на дистанцию до 200 метров, подъем скользящим шагом в максимальном темпе.*

5	Плавание	<p><i>Техника безопасности на воде.</i> <i>Подводящие упражнения:</i> вхождение в воду; передвижение по дну бассейна;</p>	Выполняют имитацию вхождения в воду, передвижение по дну бассейна.
7	Подвижные игры и спортивные игры Мини – футбол, волейбол	<p><i>Знания о физической культуре:</i> <i>Физическая культура:</i> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> <i>На материале спортивных игр:</i> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; отбор мяча, подвижные игры на материале футбола. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Тактические действия в защите и нападении. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Тактические действия в защите и нападении.</p>	<p>Соблюдают правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
8	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	<p><i>Знания о физической культуре:</i> <i>Физическая культура:</i> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p>	<p>Определяют роль физических упражнений с физическим развитием. Обсуждают особенности физической культуры разных народов</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, беговых упражнений, прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, прыжках,</p>

	<p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжок в высоту способом «перешагивание»</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <p>Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности,</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с</p>	<p>метании.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выполняют нормы ГТО.</p>
--	---	--

		последующим спрыгиванием.	
9	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация – теория по основам знаний.	

Тематический план

3 класс

№	Разделы, темы	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	<p><i>Знания о физической культуре:</i> <i>Физическая культура:</i> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><i>Из истории физической культуры:</i> Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p><i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:</i> Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p><i>Способы физкультурной деятельности:</i> Составление режима дня.</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i> Комплекс упражнений для развития физических качеств.</p>	<p>Соблюдают ТБ во время занятий, правильно подбирают одежду, обувь.</p> <p>Раскрывают связь физической культуры с природными, географическими особенностями.</p> <p>Знакомятся с традициями народа.</p> <p>Измеряют ЧСС в покое и после нагрузки.</p> <p>Составляют режим дня.</p> <p>Разрабатывают комплекс упражнений для развития физических качеств.</p>

	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i></p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжки в длину; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <p><i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных</p>	<p>Описывают технику выполнения ходьбы, беговых упражнений, прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выполняют нормативы из комплекса ГТО – бег, метание мяча, сгибание – разгибание рук, прыжки в длину.</p>
--	---	--

		<p>положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>	
2	Гимнастика	<p><i>Самостоятельные занятия:</i> Выполнение простейших закаливающих процедур.</p> <p><i>Физические упражнения:</i> Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p><i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:</i> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i></p>	<p>Обсуждают влияние физических упражнений на развитие физических качеств человека.</p> <p>Составляют комплекс упражнений для зарядки. Измеряют длину</p> <p>Раскрывают понятия физических качеств.</p> <p>Выполняют функциональные пробы.</p> <p>Следят за формированием осанки.</p>

	<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств, дыхательных упражнений, коррекции и нарушения осанки.</p> <p><i>Самостоятельные занятия:</i> Влияние физической нагрузки на формирование осанки и развития мышц туловища.</p> <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, инструктаж по ТБ во время занятий.</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов.</p>
	<p>Организуящие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность:</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> запрыгивание на гимнастического козла.</p> <p><i>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p>	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений, технику лазания и перелазания, висов и упоров, опорных прыжков, упражнений на равновесие, составляют комбинации из числа разученных.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>

3	Подвижные игры и спортивные игры баскетбол	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> <i>Подвижные игры на основе баскетбола:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
4	Лыжная подготовка	<p><i>Способы физкультурной деятельности:</i> <i>Самостоятельные занятия:</i> Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. <i>Подвижные игры на материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в</p>	<p>Самостоятельно организуют свой режим дня, утреннюю зарядку. Знакомятся с нормативом ГТО – бег на лыжах.</p> <p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Соблюдают основные требования к спортивной одежде, обуви во время занятий. 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. Выполняют норматив ГТО – передвижение на лыжах.</p>

режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Этнокультурная составляющая:

Овладение знаниями: значение и правила выполнения физических упражнений на открытом воздухе в зимних условиях; правила подготовки лыжного инвентаря к занятиям;

Двигательные умения и навыки:

- упражнение на технику движений (на лыжах): повороты переступанием, передвижение ступающим и скользящим шагами, спуски в низкой, основной и высокой стойках, подъемы "лесенкой", "елочкой", повороты переступанием в движении, "упором", торможение с помощью палок, "плугом", падением.

- передвижения: попеременным двухшажным.

Упражнения на развитие физических качеств:

- ходом, одновременным двухшажным и одновременным одношажным ходом.

- координация: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки):

- выносливость: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 40-60 метров в режиме большой интенсивности, повторное прохождение дистанции 400-600 метров с ускорением до 30 метров, передвижение одновременным двухшажным ходом на дистанции до 600 метров;

- скоростно-силовые качества: скоростные передвижения на лыжах на дистанцию до 200 метров, подъем скользящим шагом в максимальном темпе.

5	Плавательная подготовка	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брасс (теория).	Раскрывают жизненно важные способы передвижения человека. Выполняют имитацию на всплытие, лежание и скольжение.
6	Подвижные игры и спортивные игры Мини – футбол, волейбол	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
7	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	<p><i>Физическое совершенствование</i> <i>Физкультурно - оздоровительная деятельность:</i> Гимнастика для глаз. <i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:</i> Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. <i>Спортивно -оздоровительная деятельность:</i> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжок в длину способом «перешагивание». <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на</p>	<p>Измеряют ЧСС в покое и после нагрузки. Выполняют гимнастику для глаз.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, беговых упражнений, прыжковых и метательных упражнений, 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, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p>

координацию, выносливость и быстроту.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием

		рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием	
8	модуль «Футбол»	Легендарные отечественные и зарубежные игроки, тренеры. Правила личной гигиены во время занятий футболом. Игровые упражнения в парах, в тройках. Обманные движения («финты») – «остановка» мяча ногой, «уход» в сторону. Ведение мяча, остановки мяча, удары мяча ногой.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
9	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация – теория по основам знаний.	

Тематический план

4 класс

№	Разделы, темы	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	<i>Знания о физической культуре:</i> <i>Физическая культура:</i> Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i> Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Раскрывают роль двигательной активности в жизни человека. Применяют комплексы упражнений для развития физических качеств. Раскрывают роль физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств.
		<i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначения. Описывают технику выполнения ходьбы, беговых

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Общеразвивающие упражнения:

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме

упражнений, прыжковых и метательных упражнений, 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, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

Выполняют нормативы комплекса ГТО – метание мяча, бег, прыжки в длину.

		<p>умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>	
2	Гимнастика	<p><i>Из истории физической культуры:</i> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p><i>Физическое совершенствование</i> <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i> Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p>	<p>Определяют связь физической культуры с военной и трудовой деятельностью. Составляют комплекс дыхательных упражнений.</p> <p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений, технику лазания и перелазания, висов и упоров, опорных прыжков,</p>

	<p><i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><i>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <p><i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких</p>	<p>упражнений на равновесие, составляют комбинации из числа разученных.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику 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>Выполняют нормативы комплекса ГТО – наклон вперед, поднимание туловища, сгибание – разгибание рук в упоре лежа.</p>
--	---	---

выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в

		<p>постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание, лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.</p>	
3	<p>Подвижные игры на основе баскетбола</p>	<p><i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:</i> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Осуществляют измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>

4	<p>Лыжная подготовка</p>	<p><i>Физические упражнения:</i> Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. <i>Этнокультурная составляющая:</i> Значение и правила выполнения физических упражнений на открытом воздухе в зимних условиях; правила подготовки лыжного инвентаря к занятиям. Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Лыжный спорт, история его развития, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Республики Коми.</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Соблюдают требования к выбору одежды.</p> <p>Исследуют влияние физической нагрузки на повышение ЧСС.</p> <p>Проводят физкультминутки в режиме дня</p>
		<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». <i>Общеразвивающие упражнения:</i> <i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. <i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. <i>Двигательные умения и навыки:</i> - упражнение на технику движений (на лыжах):</p>	<p>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. Называют правила личной гигиены. Выполняют нормативы из комплекса ГТО – прохождение дистанции на лыжах.</p>

		<p>повороты переступанием, передвижение ступающим и скользящим шагами, спуски в низкой, основной и высокой стойках, подъемы "лесенкой", "елочкой", повороты переступанием в движении, "упором", торможение с помощью палок, "плугом", падением.</p> <p><i>Этнокультурная составляющая:</i> <i>Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</i></p>	
5	Плавательная подготовка	<p>Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Знаменитые пловцы Республики Коми.</p>	<p>Выполняют упражнения на согласование работы рук и ног. Повторяют способы плавания.</p>
6	Подвижные игры на основе мини – футбола(5 часов), волейбола (4 часа)	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
7	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	<p><i>Физические упражнения:</i> Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжки в высоту способом «перешагивание». <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p>	<p>Рассматривают связь физической подготовки с развитием основных физических качеств. Описывают технику выполнения ходьбы, беговых упражнений, прыжковых и метательных упражнений, 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, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Выполняют нормативы комплекса ГТО.</p>

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

мячу. Подвижные игры на основе волейбола. Поддача мяча, прием и передачи мяча.

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту, футбол.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление

		препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.	
	Модуль «Футбол»	Футбол, как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Тестирование уровня физической и технической подготовленности в футболе. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
9	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация – теория по основам знаний.	Демонстрируют основы знаний.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

По основам знаний:

Учитывается глубина, полнота и аргументированность знаний.

- Отметка «5» (отлично) ответ полный, правильный, отражающий основной материал курса; правильно раскрыто содержание понятий, закономерностей, взаимосвязей и конкретизации их примерами, ответ самостоятельный, с опорой на ранее приобретенные знания.
- Отметка «4» (хорошо) ответ удовлетворяет ранее названным требованиям, он полный, правильный, есть недочеты в изложении основного материала или выводах, легко исправляемые по дополнительным вопросам учителя.
- Отметка «3» (удовлетворительно) ответ правильный, ученик в основном понимает материал, но нечетко определяет понятия и закономерности, затрудняется в самостоятельном объяснении взаимосвязей, непоследовательно излагает материал.
- Отметка «2» (неудовлетворительно) ответ неправильный, не раскрыто основное содержание учебного материала, не даются ответы на вспомогательные вопросы учителя, грубые ошибки в определении понятий.

По технике владения физическими упражнениями

- Отметка «5» (отлично) ставится, если физическое упражнение выполнено правильно (заданным способом) точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко. Если упражнение выполняется стабильно;
- Отметка «4» (хорошо) ставится, если физическое упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений (нарушение ритма). А так же если при выполнении допускаются 2 незначительные ошибки в деталях техники, или же упражнение выполняется нестабильно;
- Отметка «3» (удовлетворительно) ставится, если физическое упражнение выполнено в основном правильно, но допущена 1 грубая или 3 незначительные ошибки приведших неуверенному скованному выполнению;
- Отметка «2» (неудовлетворительно) если физическое упражнение выполнено не правильно, с допущенным искажением техники, грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

- Отметка «5» ставится, когда учащийся демонстрирует полный и разобранный комплекс упражнений, направленный на развитие определенного физического качества или комплекс упражнений утренней гимнастики, в зависимости от задания (ритмической, атлетической и т.д.). Может самостоятельно организовать место занятия, подобрать инвентарь, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.
- Отметка «4» ставится, когда когда имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности.
- Отметка «3» ставится, когда допущены грубые ошибки в подборе и демонстрации комплексов упражнений. Когда учащийся испытывает затруднения в выборе места занятия, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход выполнения задания и его итоги.
- Отметка «2» ставится, когда учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности

По основам знаний в тестовой форме:

Задания с выбором ответа (закрытый тест), задания «дополните предложение» (открытый тест) оцениваются в один и два балла соответственно. Как правило, на одно задание с выбором ответа приходится около минуты, а на составление свободного ответа – около 2-3 минут. Пример открытого теста: прочитайте текст, заполните пропуски. Оптимально на одной контрольной работе дать 25 заданий:

(20 с выбором ответа и 5 со свободным ответом).

Критерии оценок:

«5» за 90 – 100 % правильных ответов

«4» за 75 – 89 %

«3» 60 – 74 %

«2» за 59 % и менее

Здесь возможны варианты, поэтому лучше ориентироваться по процентам.

**По оцениванию ОФП (уровень физической подготовленности):
1 класс**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	7.5	7.3	5.6	7.6	7.5	5.8
Бег 1000 метров	+	+	+	+	+	+
Челночный бег 3*10м	11.2	10.8	9.9	11.7	11.3	10.2
Выносливость 6 мин. бег	700	730	1100	500	600	900
Прыжки в длину с места	100	115	155	90	110	150
Прыжки через скакалку за 1 минуту	+	+	+	+	+	+
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	+	+	+	+	+	+
Гибкость наклон вперед из положения стоя	1	3	9+	2-	6	11,5+
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз/мин)	+	+	+	+	+	+
Приседание (кол-во раз в мин.)	+	+	+	+	+	+
Лыжные гонки 1000метров	+	+	+	+	+	+

2 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	7.1	7.0	5.6	7.3	7.2	5.6
Бег 1000 метров	+	+	+	+	+	+
Челночный бег 3*10м	10.4	10.0	9.1	11.2	10.7	9.7
Прыжки в длину с места (см)	110	125	165	100	125	155
Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (см)	70	75	80	60	65	70
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	60	70	60	70	80
Подтягивание кол-во раз	1	2	4			
Метание т\м	10	12	15	8	10	12
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	+	+	+	+	+	+
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз/мин)	19	21	23	24	26	28
Приседание (кол-во раз в мин.)	36	38	40	34	36	38
Многоскоки 8 прыжков (м).	8	10	12	8	10	12
Пистолет с опорой на одну руку на правой и левой ноге кол-во раз	1	2	3	1	2	4
Лыжные гонки 1000метров	+	+	+	+	+	+

3 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.8	6.7	5.1	7.0	6.9	5.3
Бег 1000 метров	+	+	+	+	+	+
Челночный бег 3*10м	10.2	9.9	8.8	10.8	10.3	9.3
Прыжки в длину с места (см)	120	130	175	110	135	160
Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (см)	75	80	85	65	70	75
Прыжки через скакалку за 1 минуту	60	70	80	70	80	90
Подтягивание кол-во раз	1	3	5			
Метание т\м	12	15	18	10	12	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	+	+	+	+	+	+
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз/мин)	21	23	25	26	28	30
Приседание (кол-во раз в мин.)	38	40	42	36	38	40
Многоскоки 8 прыжков м.	9	11	13	9	11	13
Пистолет с опорой на одну руку на правой и левой ноге кол-во	2	4	6	1	3	5

раз						
Лыжные гонки 1000метров	+	+	+	+	+	+

4 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.6	6.5	5.0	6.6	6.5	5.2
Бег 1000 метров	6.5	6.1	5.5	6.6	6.3	6.1
Челночный бег 3*10м	9.9	9.5	8.6	10.4	10.0	9.1
Прыжки в длину с места (см)	130	140	185	120	140	170
Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (см)	80	85	90	70	75	80
Прыжки через скакалку за 1 минуту	70	80	90	80	90	100
Подтягивание кол-во раз	1	3	5			
Метание т\м	15	18	21	12	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	+	+	+	+	+	+
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз/мин)	23	25	28	28	30	33

Приседание (кол-во раз в мин.)	40	42	44	38	40	42
Многоскоки 8 прыжков м.	13	14	15	12	13	14
Пистолет с опорой на одну руку на правой и левой ноге кол-во раз	3	5	7	2	4	6
Лыжные гонки 1000метров	+	+	+	+	+	+

Подготовительная медицинская группа оценивается:

На общих основаниях, за исключением противопоказаний физических упражнений.

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств оснащения	Имеется в наличии (кол-во)	Примечание
1.	Учебно – методическое обеспечение Основная литература для учителя		
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	1	
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	1	
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	38	
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	1	
2.	Дополнительная литература для учителя		
2.1.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,	1	

	1998.		
2.2.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.	1	
2.3.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	1	
Основная литература для учащихся			
2.4	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	38	
3.	Технические средства обучения		
3.1	Ноутбук	1	Достаточно
3.2	Мультимедийный проектор	1	Достаточно
3.3	Мультимедийный экран	1	Достаточно
4.	Учебно-практическое оборудование		
Из раздела гимнастики			
4.1.	Бревно гимнастическое напольное	0	Приобрести 1 шт.
4.2.	Козел гимнастический	2	Достаточно
4.3.	Канат для лазанья	2	Приобрести 1 шт.
4.4.	Стенка гимнастическая	6	Достаточно
4.5.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3-4	4	Достаточно

	м)		
4.6	Мат гимнастический	10	Достаточно
4.7	Мат гимнастический для акробатики	0	Приобрести 8 штук
4.8	Палка гимнастическая	12	Приобрести 10 шт.
4.9			Гимнастический подкидной мостик
4.10	Брусья параллельные (мужские)	1	Достаточно
4.11	Брусья разновысокие (женские)	0	Приобрести 1 шт.
4.12	Перекладина пристенная	1	Достаточно
Из раздела легкая атлетика			
4.13	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий)	10	Приобрести 10 шт
4.14	Кегли	8	Приобрести 10 шт
4.15			Обруч
4.16	Планка для прыжков в высоту	1	Достаточно
4.17			Стойка для прыжков в высоту
4.18	Скакалка детская	10	Приобрести 10 шт.

4.19	Теннисные мячи (набор) для метания	3	Достаточно
Лыжная подготовка			
4.20	Лыжи (с креплениями и палками, ботинки)	30	Достаточно
Из раздела подвижные, спортивные игры			
4.21	Мячи баскетбольные		30
4.22	Мячи футбольные	30	Достаточно
4.23	Мячи волейбольные	30	Достаточно

Уровень материально-технического обеспечения - достаточный. На недостающий инвентарь (оборудование) дана заявка для приобретения.

Календарно – тематическое планирование физической культуре 1 класс (99 часов)

Разделы	Часы	Тема урока
Легкая атлетика 10 часов	1/1	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. История развития физической культуры и первых соревнований.</i>
	2/2	Строевые упражнения. Подвижная игра «Два мороза».
	3/3	Разновидности ходьбы. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие <i>короткая дистанция</i> .
	4/4	Разновидности ходьбы. Техника бега. Коми национальная игра «Стой, олень!».
	5/5	Бег с ускорением до 60 м. Подвижная игра «К своим флажкам».
Прыжки 3 часа	6/6	Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».
	7/7	Прыжок в длину с места. Встречные эстафеты.
	8/8	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».
Метание мяча	9/9	Метание мяча в горизонтальную мишень, на дальность. Подвижная игра «Метко в цель».
	10/10	Метание мяча. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ с гантелями.

2 часа		
Кроссовая подготовка 10 часов Бег по пересеченной местности	11/11	Равномерный бег 3 минуты. <i>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</i>
	12/12	Чередование ходьбы и бега. Президентские тесты. Подвижная игра «Пятнашки».
	13/13	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Президентские тесты.
	14 /14	Равномерный бег. <i>Комплекс ОРУ для утренней зарядки.</i>
	15/15	Бег на дистанции до 400 м. <i>Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</i>
	16/16	Равномерный бег до 5 минут. Метание набивного мяча на дальность.
	17/17	Челночный бег. Спрыгивание и запрыгивание на гимнастическую скамейку.
	18/18	Челночный бег. Встречные эстафеты.
	19/19	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах. 6-минутный бег.
	20/20	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Игра «перестрелки».
Гимнастика с основами акробатики Строевые Упражнения 1 час Акробатика. 6 часов	21/1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые команды.
	22 /2	Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Конники - спортсмены». ОРУ с гимнастическими палками.
	23/3	<i>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.</i>
	24 /4	Кувырок вперед. ОРУ с мячами. Игра «Перестрелки.
	25/5	Кувырок вперед. Кувырок назад.
	26 /6	Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями.
	27/7	Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация. Игра «Змейка»
Упражнения на равновесие, упр. на гимнастической перекладине 6 часов	28/8	Висы и упоры. Ходьба по бревну.
	29/9	Висы и упоры. Ходьба по бревну различными способами.
	30/10	<i>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</i>
	30/11	Вис на гимнастической стенке. Комбинация на бревне.
	32/12	Комбинация на бревне. Прыжки на скакалке. Игра «Вороны и воробьи».

	33/13	Комбинация на бревне. Эстафеты.
Опорный прыжок, Лазание 5 часов	34/14	Лазание по наклонной скамейке на коленях, перелезание через гимнастическое бревно.
	35/15	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Эстафеты с мячами. Поднимание туловища.
	36/16	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через горку матов. Игра «Удочка».
	37/17	Составление режима дня. Подвижная игра «Зайцы без логова».
	38/18	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.
Подвижные и спортивные игры 10 часов на основе баскетбола	39/1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижных игр. Передвижение без мяча. Игра «Бросай – поймай».
	40/2	Передвижение без мяча. Обучение броску и ловле мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай».
	41/3	Бросок и ловля мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу».
	42/4	Названия и правила игры. Эстафеты с мячами.
	43/5	Бросок мяча в корзину. Ведение мяча на месте. Игра «Метко в цель».
	44/6	Бросок мяча в корзину. Игра «перестрелки».
	45/7	Прохождение полосы препятствий.
	46/8	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)
	47 /9	Ведение мяча по прямой. Эстафеты с мячом.
48/10	Спортивный инвентарь и спортивное оборудование. Игра «Мяч соседу».	
Лыжные гонки 21 часа	49/1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.
	50/2	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надевание креплений. Ступающий шаг без палок. Организующие команды и приемы.
	51/3	Ступающий шаг без палок. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
	52/4	Передвижение на лыжах ступающим шагом. Игра «У кого лучше».
	53 /5	Скользящий шаг без палок. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
	54 /6	Техника скользящего шага.
	55/7	Работу рук, скольжение без палок. Игра «У кого меньше шагов».
	56/8	Скольжение без палок. Особенности дыхания, вовремя занятий лыжной подготовкой.

	57/9	Прохождение дистанции скользящим шагом без палок.
	58/10	Подъем «полуёлочкой». Встречная эстафета.
	59/11	<i>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Техника подъема «полуёлочкой».</i>
	60/12	Подъем «полуёлочкой».
	61/13	<i>Ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.</i>
	62 /14	Техника спуска на лыжах. Игра «Кто дальше спуститься».
	63/15	Техника спуска на лыжах. Прохождение дистанции.
	64/16	Прохождение дистанции. Игра «Смелее с горки».
	65/17	Передвижение на лыжах.
	66/18	<i>Правила поведения и личной гигиены при занятиях по лыжной подготовке, требования к инвентарю, обуви и одежде.</i>
	67/19	Прохождение дистанции до 500 м с максимальной скоростью с отдельным стартом. Игра «Чей шаг длиннее».
	68/20	Прохождение дистанции. <i>Терминология по учебному материалу.</i>
	69/21	Эстафета с этапом до 50 м., без палок со спуском и подъемом.
Подвижные игры на основе футбола 6 часов	70/1	<i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация.</i>
	71/2	Удары по неподвижному мячу.
	72/3	Удары по неподвижному, катящемуся мячу.
	73/4	Остановка мяча. Ведение мяча. <i>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</i>
	74/5	Остановка и ведение мяча. Эстафеты с мячами.
	75/6	Элементы футбола в подвижной игре.
Подвижные игры на основе волейбола 4 часа	76/1	<i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Подбрасывание мяча. Подача мяча.</i>
	77/2	Подача мяча. Прием и передача мяча.
	78/3	Прием и передача мяча. Игра «Вышибалы».
	79 /4	Подвижные игры разных народов.
Промежуточная аттестация 1 час	80/1	Промежуточная аттестация – теория по основам знаний.

Легкая атлетика 20 часов Кроссовая подготовка 10 часов	81/1	<i>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</i>
	82/2	Подвижная игра «Пятнашки».
	83/3	Равномерный бег 3 минуты. Игра «перестрелки».
	84/4	Равномерный бег 4 минуты. Президентские тесты. Игра - футбол.
	85/5	<i>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</i>
	86/6	Челночный бег.
	87/7	<i>Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Игра салки «Ноги – догонялки».</i>
	88/8	Виды ходьбы. Игра «Мышеловка».
	89/9	Бег с изменением направления, ритма, темпа.
	90/10	Бег в заданном коридоре. Подвижная игра «Воробьи и вороны».
	91/11	Бег из различных положений.
	92/12	Прыжки на скакалке. Игра – футбол.
	93/13	Бег – 30 м. Эстафеты.
Прыжки 3 часа	94/14	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Разбег, отталкивание.
	95/15	Прыжок в высоту способом «перешагивание», приземление.
	96/16	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Воробьи и вороны».
Метание мяча 3 часа	97/17	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Попади в мяч».
	98/18	Метание мяча на дальность. Прохождение полосы препятствий.
	99/19	Метание мяча на дальность.

**Поурочное планирование
2 класс
(68 часов)**

Раздел	Часы	Тема урока
Легкая атлетика, кроссовая подготовка 12 часов	1	<i>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</i>
	2	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы, ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Игра "Пятнашки".
	3	Бег с ускорением 30 м. Строевые упражнения. Игра "Вызов номеров".
	4	Сдача контрольного норматива бег 30 м. <i>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</i>
	5	Сдача контрольного норматива - бег 500м. Особенности физической культуры разных народов.
	6	Сдача контрольного норматива - бег 1000 м. Игра "День и ночь"
	7	Прыжки с поворотом на 180, прыжки в длину с разбега, Игра «К своим флажкам»
	8	Прыжки с места, прыжки с высоты до 40 см. Эстафеты. Игра "Мышеловка"
	9	Сдача контрольного норматива - прыжок разбега в длину с разбега. Игра "Прыгающие воробышки"
	10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние 4-5 м)
	11	Метание набивного мяча. Эстафеты. Игра "Метко в цель"
	12/12	Сдача контрольного норматива - метание малого мяча на дальность. Игра "Перестрелка"
Гимнастика - 10 часов;	13	Инструктаж по технике безопасности во время занятий гимнастикой. Названия гимнастических снарядов и элементов. Строевые упражнения.
	14	Строевые упражнения: смыкание, размыкание, перестроения., Перекаты. Игра " Волна"
	15	Кувырок вперед.
	16	<i>Выполнение простейших закаливающих процедур.</i> Лазание по наклонной скамейке.
	17	Сдача контрольного норматива - техника акробатической комбинации. Игра "Фигуры"
	18	Вис стоя и лежа, поднимание прямых и согнутых ног. <i>Комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</i> Игра " День - ночь".
	19	Стойка на двух и на одной ноге на гимнастическом бревне. <i>Развитие основных силовых качеств.</i>
	20	Комбинация на гимнастическом бревне. Эстафеты. Лазание по наклонной скамейке.
	21	Перелезание через гимнастического козла. Техника лазания по канату. Игра "Посадка картофеля"
	22	Сдача контрольного норматива- комбинация на гимнастическом бревне. <i>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</i>

Подвижные игры на основе баскетбола 8 часов	23	<i>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</i>	
	24	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Игра «Мяч соседу».	
	25	Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо, работа в группах. Игра «Попади в обруч».	
	26	Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Игра «Мяч среднему».	
	27	Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо, тактическая работа в группах.	
	28	Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо, тактическая работа в группах. Игра «Передал – садись».	
	29	Сдача контрольного норматива – ведение на месте и в движении. Броски в кольцо. Эстафеты с мячами.	
	30	Учебная игра – мини – баскетбол на малые кольца.	
	Лыжная подготовка 16 часа	31	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.</i>
		32	Скольжение с палками, техника подъемов и спусков.
33		Подъемы и спуски. Эстафеты.	
34		Прохождение в среднем темпе до 1 км. <i>Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.</i>	
35		Сдача контрольного норматива – техника спуска и подъема без палок.	
36		Техники скользящего шага на учебном круге. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	
37		Техника торможения "падением" и "плугом".	
38		Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Прохождение дистанции 1 км	
39		Особенности дыхания во время занятий. <i>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</i>	
40		Прохождение дистанции до 1,5 км. Техника спусков и подъемов без палок. Игра «Кто самый быстрый».	
41		Отработка техник движения на лыжах. Игра «Кто дальше съедет с горы?», эстафеты.	
42		Техника подъема «лесенкой». Прохождение дистанции до 2 км.	
43		Сдача контрольного норматива – 1км. <i>Правила поведения и личной гигиены при занятиях по лыжной подготовке.</i>	
44		Техника спусков в различных стойках. Эстафеты.	
45	Попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше съедет с горы?». Прохождение дистанции до 2 км.		
46	Прохождение дистанции до 2 км. <i>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</i>		
Плавание 1 час	47	<i>Техника безопасности во время занятий плаванием в бассейне, в открытом водоеме. Способы плавания. Виды плавания.</i>	
Подвижные	48	<i>Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми: организация мест</i>	

игры Мини – футбол волейбол 8 часов		<i>занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</i>
	49	Передвижения игрока без мяча. Стойки футболиста.
	50	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.
	51	Остановка мяча. Ведение мяча.
	52	Ведение мяча. Удары по воротам.
	53	Учебная игра по упрощенным правилам мини – футбола.
	54	Волейбол. Подбрасывание мяча, подача мяча.
	55	Подвижная игра упрощенным правилам «Пионербол»
Промежуточная аттестация 1 час	56	Промежуточная аттестация – тест по основам знаний.
Легкая атлетика, кроссовая подготовка 10 часов	57	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы. <i>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</i>
	58	Ходьба с преодолением препятствий
	59	Челночный бег. Игра «Пятнашки». Нормы ГТО.
	60	Сдача контрольного норматива – бег 30 м. Игра «Перестрелки». ОРУ.
	61	Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий.
	62	Президентские тесты. Равномерный бег до 8 минут.
	63	Сдача контрольного норматива – 500 м. Развитие выносливости. <i>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</i>
	64	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.
	65	Прыжок с места. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Игра «Перестрелки».
	66	Сдача контрольного норматива – техника прыжков в высоту.
	67	Метание малого мяча на дальность из – за головы. Броски набивного мяча. Сдача контрольного норматива – 1000 м.
	68	Сдача контрольного норматива - метание малого мяча на дальность из – за головы. Метание набивного мяча.

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура у древних народов.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
2	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
3	Кросс по пересеченной местности.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
4	Виды физических упражнений, спецбеговые упражнения	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
5	Развитие скоростных способностей. История появления современного спорта.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
6	Измерение пульса на занятиях физической культурой.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
8	Дозировка физических нагрузок. Кросс по пересеченной местности. Развитие выносливости	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/

9	Метание мяча в парах. Закаливание организма под душем.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
10	Метание мяча на дальность. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО метания теннисного мяча.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО 1 км	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
13	Дыхательная и зрительная гимнастика. 6 минутный бег.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
14	Техника безопасности на уроках по футболу.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
15	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Удары по неподвижному мячу.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
16	Стойки игрока. Ускорения, старты из различных положений. Удары по катящемуся мячу.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
17	Перемещения в стойке. Комбинации из элементов передвижения.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
18	Техника безопасности на уроках по баскетболу. История баскетбола. Ведение баскетбольного мяча на месте, в движении.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
19	Ведение баскетбольного мяча с обводкой. Ловля и передача мяча двумя руками.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
20	Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком о пол, в движении в парах	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
21	Упражнения с мячом. Броски мяча в кольцо с места.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/

		http://www.edu.ru/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
23	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Развитие координационных способностей	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
24	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Челночный бег	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
26	Техника безопасности на уроках по гимнастике.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
27	Выполнение команд «На первый-второй рассчитайся!». Развитие координационных способностей.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
28	Перекаты и группировка .2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
29	Комбинация из разученных элементов. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Развитие координационных способностей	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
30	Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО поднимание туловища	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
32	Передвижения по гимнастической скамейке. Упражнения в танцах галоп и полька.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
33	Передвижения по гимнастической скамейке. Ритмическая гимнастика.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
34	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!».	http://www.school.edu.r/

	Развитие координационных способностей.	https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
35	Ходьба по бревну приставным шагом правым и левым боком, с поворотом. Развивать координацию движения. Опорный прыжок через козла с места.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
36	Комбинация гимнастических упражнений. Развитие координационных способностей . Опорный прыжок через козла на колени, упор присев.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
37	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
38	Повторение ранее пройденного материала. Скользящий шаг.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
39	Скользящий шаг без палок. Техника спусков, подъемов. Прохождение дистанции 1000 м.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
40	Подъемы, спуски, повороты. Торможение плугом. Прохождение дистанции 1000 м.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
41	Техника подъема на склон наискось, без палок. Техника торможения. Прохождение дистанции 1,5 км.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
42	Техника подъема на склон наискось, без палок. Техника торможения. Прохождение дистанции 1,5 км.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
43	Торможение плугом. Подъемы, спуски. Прохождение дистанции 1,5 км.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
44	Скользящий шаг. Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2 км.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
45	Отработка техники скользящего шага. Прохождение дистанции 2 км.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
46	Скользящий шаг. Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2 км..	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/

47	Круговая эстафета с этапом 200м. Прохождение дистанции 2 км.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
49	Прохождение дистанции 1000 м. Скользящий шаг. Ступающий шаг.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
50	Скользящий шаг без палок. Техника спусков, подъемов. Прохождение дистанции 1000 метров.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
51	История развития плавания. Знаменитые пловцы.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
52	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брасс	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
53	Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в высоту. Многоскоки. Игра «Снайпера». Развитие прыгучести.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
54	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
55	Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
57	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки, перемещения. Техника верхней передачи двумя руками над собой, в парах.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
58	Игра пионербол с элементами волейбола. ОРУ. Нижняя передача мяча в паре через сетку. Развитие скоростно-силовых способностей	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
59	Выполнение верхней передачи мяча.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/

		http://www.edu.ru/
60	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
61	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м)	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
62	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
63	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
64	Модуль «Футбол» Легендарные отечественные и зарубежные игроки, тренеры. Правила личной гигиены во время занятий футболом.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
65	Ведение мяча, остановки мяча, удары мяча ногой.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
66	Игровые упражнения в парах, в тройках.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
67	Обманные движения («финты») – «остановка» мяча ногой, «уход» в сторону.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
68	Промежуточная аттестация	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Из истории развития физической культуры в России. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени ГТО.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
4	Специальные беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
5	Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
7	Норматив комплекса ГТО Бег на 30м. Эстафеты	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
8	Метание малого мяча на дальность	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
9	Метание малого мяча на дальность	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
10	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Упражнения из игры футбол	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
11	Ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Упражнения из игры футбол	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/

12	Комбинации из элементов передвижения. Учебная игра.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
13	Стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте и по прямой.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
14	Ловля и передача мяча в парах. Броски в цель (щит)	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
15	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
16	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
18	Броски в кольцо, передачи мяча в парах. Основные правила игры в баскетбол. Учебная игра	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
20	ОРУ с мячом. Передачи мяча в движении. Учебная игра. Закаливание организма	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
21	Тактические правила игры. Учебная игра	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
22	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые команды.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
23	Кувырок вперед, кувырок назад. Ознакомление с акробатической комбинацией.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
24	Мост (с помощью и без), стойка на лопатках. Акробатическая комбинация	http://www.school.edu.r/

		https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
25	Упражнения на гимнастической перекладине. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
26	Упражнения на гимнастической перекладине. Отработка висов.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
27	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Отработка подтягиваний. Ознакомление с комбинацией на гимнастическом бревне. Отработка отдельных элементов	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
28	Танцевальные упражнения «Летка-енка». Комбинация на гимнастическом бревне. Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Лазанье по наклонной по наклонной и горизонтальной скамье.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
30	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
32	Повороты переступанием, прохождение дистанции 1 км	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
33	Подъем «лесенкой». Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
34	Подъем «елочкой». Торможение плугом. Игра «Кто дальше»	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
35	Отработка подъемов, спусков, торможения. Прохождение дистанции 2 км.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
36	Попеременный двушажный ход, дистанция 2,5 км	http://www.school.edu.r/

		https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
38	Попеременный двушажный ход,	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
41	Эстафеты на лыжах с палками и без.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
43	Передвижение на лыжах свободным стилем, подъем “елочка”.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
44	Отработка подъема “лесенка”, поворотов на месте.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
45	Соревнования на дистанцию 1000 м.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
46	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Подводящие упражнения.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
47	Имитационные упражнения в плавании способом кроль.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
48	Самостоятельная физическая подготовка	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/

49	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
50	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
51	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
52	Прыжок в высоту способом перешагивания. Игра “Прыжок за прыжком”	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
53	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки игрока, перемещения.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
54	Эстафеты с элементами волейбола. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Нижняя прямая подача	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
55	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Нижняя прямая подача	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
56	Эстафеты с мячами. Основные правила игры. Игра пионербол с элементами волейбола	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Подвижные игры.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
58	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
59	Бег по пересеченной местности. Игра “Бездомный заяц”	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
60	Преодоление препятствий. Круговая эстафета. Игра “Невод”	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
61	ГТО. Кросс на 2 км.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/

		http://www.edu.ru/
62	ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
63	Праздник «Большие гонки», посвященное ГТО и ЗОЖ.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
64	Футбол, как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
65	Тестирование уровня физической и технической подготовленности в футболе.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
66	Игра в футбол по упрощенным правилам.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
67	Игра в футбол по упрощенным правилам.	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
68	Промежуточная аттестация	http://www.school.edu.r/ https://uchi.ru/ http://www.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

