

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №19»

Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
31 августа 2021 г.

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ № 19»
А.М. Бугреева
31 августа 2021 г.

Адаптированная рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»

Класс 1-4
Уровень начального общего образования
Срок реализации: 4 года

Бугреева
Анастасия
Михайлов
на

Подписано
цифровой
подписью:
Бугреева Анастасия
Михайловна
Дата: 2021.10.07
17:09:05 +03'00'

Ухта
2021

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

- сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- патриотизм, чувство гордости за свою Родину, российский народ, национальные свершения, открытия, победы;
- осознание роли своей страны в мировом развитии;
- уважительное отношение к России, родному краю, своей семье, истории, культуре, природе нашей страны, ее современной жизни;
- осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального российского общества, становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- сформированность уважительного отношения и иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- самостоятельность и личную ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- сформированность этических чувств, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- сформированность чувства прекрасного - умение воспринимать красоту природы, бережно относиться ко всему живому;
- умение чувствовать красоту художественного слова, стремление к совершенствованию собственной речи;
- владение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных и коммуникативных ситуациях, умением не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- умение сотрудничать с товарищами в процессе коллективной деятельности, соотносить свою часть работы с общим замыслом;
- овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т. е. самой формой поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков – своих и окружающих людей;
- овладение навыком самооценки, умением анализировать свои действия и управлять ими;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

- владение всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательной организации и вне ее;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- освоение способов решения задач творческого и поискового характера;
- сформированность умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, вносить соответствующие коррективы в их выполнение на основе оценки и с учетом характера ошибок;
- умение составлять план решения учебной задачи, умение работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- владение знаково-символическими средствами представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, широким спектром действий и операций решения практических и учебно-познавательных задач;
- умение использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим

сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- владение навыками смыслового чтения произведений различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами, умение осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- умение работать с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;

- умение адекватно использовать речевые средства и средства информационно-коммуникативных технологий для решения различных познавательных и коммуникативных задач, владеть монологической и диалогической формами речи;

- владение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установлением аналогий и причинно-следственных связей, построением рассуждений, умением фиксировать свои наблюдения и действовать разными способами (словесными, практическими, знаковыми, графическими);

- готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения в оценке данных;

- готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- умение определять общую цель и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- использование речи в целях налаживания продуктивного сотрудничества со сверстниками при решении различных учебно-

познавательных задач; регуляции своих действий; построения монологического высказывания;

- умение организовывать и поддерживать коммуникативную ситуацию сотрудничества, адекватно воспринимать и отражать содержание и условия деятельности;

- владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета.

Предметные результаты

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

- сформированность представлений о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях;

- умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений);

- развитие общей моторики в соответствии с физическими возможностями;

- умение ориентироваться в пространстве, используя словесные обозначения пространственных координат в ходе занятий физической культурой;

- ориентация в понятиях «режим дня» и «здоровый образ жизни», понимание роли и значения режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- умение организовывать собственную здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- знание и умение соблюдать правила личной гигиены;

- овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья, умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма;

- сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;

- развитие основных физических качеств;

- умение выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, в доступной форме объясняя правила, технику выполнения двигательных действий с последующим их анализом и коррекцией;

- выполнение тестовых нормативов по физической подготовке.

Содержание учебного курса «Физическая культура»

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением

соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьной программы, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов

Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в ХУП-ХІХ вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание

доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок

вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки.

Организуящие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!». «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Охотник и зайцы», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Совушка», «Салки-догонялки», «Удочка», «Попрыгунчики-воробушки», «Успей бросать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Парашютисты», «Командные хвостики», «Береги предмет», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Ловишка»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Прерванные пятнашки», «Пятнашки», «Волк во рву», «Два мороза», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Колдунчики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее». «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Салки-дай руку», «Бездомный заяц», «Флаг на башне», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Салки на снегу», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «Накаты», «Быстрый лыжник», «Подними предмет».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед

вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые

прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных

положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

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

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

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

На материале лыжных гонок.

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

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

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Плавание.

История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

Личная гигиена. Требования к соблюдению правил личной гигиены, занимающихся в бассейне и во время купания. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах, влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - сберегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в бассейне.

Теоретические упражнения для освоения с водной средой. Упражнения на суше.

Дыхательные упражнения. Теория. Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине», «Кроль на груди». На суше. Положение головы и дыхания. Общая координация движений.

Игровые задания. Подвижные игры в воде: «Пятнашки», «Водный баскетбол», «Гонка мячей», «Кто выше прыгнет», «Водолазы», «Эстафета с

мячиком», «Медуза», «Поплавок», «Звездочка»; Упражнения на координацию, силу, ловкость и на выносливость.

Тематическое планирование
1 класс

Всего уроков – 99 (3н.ч.)

ЭКК – 10

№	Наименование тем, разделов	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Содержание воспитательного потенциала урока
1.	Знания о физической культуре. Лёгкая атлетика	21	<ul style="list-style-type: none"> • формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения; • уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; • поиск и выделение необходимой информации; • объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре; • сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; • формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; • уметь рассказать правила 	<p>Формирование умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>- владение терминологией легкой атлетики;</p> <p>- знание правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике;</p> <p>- знание требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</p>

			<p>проведения тестирования и подвижной игры «Ловишка»;</p> <ul style="list-style-type: none">• формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга;• самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;• уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижной игры «Прерванные пятнашки»;• добывать недостающую информацию с помощью вопросов;• самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;• определять новый уровень отношения к самому себе;• уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта, правилах проведения подвижной игры «Гуси-лебеди»;• уметь рассказать о правилах	
--	--	--	--	--

			<p>проведения тестирования метания мешочка на дальность;</p> <ul style="list-style-type: none">• самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.• уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр, а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики»;• выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;• представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме;• уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения п/игр «Салки», «Мышеловка»;• уметь рассказать о тестировании метания малого мяча на точность, о правилах п/игры «Два мороза» <p>ЭКК- имитация прыжков животных и птиц; коми национальные игры «Волк и</p>	
--	--	--	--	--

			олени».	
2.	Подвижные игры	24	<ul style="list-style-type: none"> • представлять конкретное содержание и излагать его и устной форме; • добывать недостающую информацию с помощью вопросов; • организовывать и осуществлять совместную деятельность; • формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач; • уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах проведения подвижной игры «Горелки»; • уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах п/игр «Салки», «Мышеловка»; • уметь рассказать о личной гигиене человека, а также о правилах проведения п/игры «Салки с домиками» ; 	<ul style="list-style-type: none"> - Знание терминологию избранной игры; - знание правил и организации проведения игр; - знание техники безопасности при проведении игр и соревнований и умение обеспечить безопасность; - умение организовать и проводить подвижные и спортивные игры; - знание достижения российских спортсменов в различных видах спорта;

			<ul style="list-style-type: none">• уметь повторять упражнения с мячом, как в парах, так и в одиночку, рассказать правила игры «Осада города»;• формировать навык речевых действий, использования адекватных языковых средств;• самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;• формировать умение контролировать свою деятельность по результату;• формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы;• уметь сохранять доброжелательные отношения друг к другу;• формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого;• контролировать свою деятельность по результату;• уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячами, рассказать о	
--	--	--	---	--

			<p>правилах проведения п/игры «Вышибалы»;</p> <ul style="list-style-type: none">• слушать и слышать друг друга, формировать навыки речевого отображения, содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки;• формировать умение сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль;• уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения игры «Ночная охота»;• формировать умение сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль;• уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения п/игры «Ночная охота»;• знать, как выполняются упражнения с закрытыми глазами;• осуществлять итоговый и	
--	--	--	--	--

			<p>пошаговый контроль; ЭЖК- коми национальные игры «Зайцы и медведи», «Рыбные косяки».</p>	
3.	Лыжная подготовка	18	<ul style="list-style-type: none"> • добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; • проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее; • уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом; • слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; • формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату; • уметь переносить лыжи и 	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - Знание гигиенических основ организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - умение выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия во время уроков по лыжной подготовке; - умение анализировать техники

			<p>передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок;</p> <ul style="list-style-type: none">• слушать и слышать друг друга и учителя, формировать навыки работы в группе;• формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению учителя, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу;• уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты на лыжах без палок;• уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок, передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками;• уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками; выполнять спуск со склона в основной стойке и	<p>физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p>
--	--	--	---	---

			<p>подъем на него «полу ёлочкой» на лыжах без палок;</p> <ul style="list-style-type: none">• уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками, выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками, торможение падением;• формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных отношений;• уметь проходить на лыжах дистанцию 1 км, выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками;• осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции;• уметь передвигаться «змейкой» на лыжах и метать на точность;• уметь проходить дистанцию на лыжах 1,5 км;• уметь выполнять различные лыжные ходы, спускаться со склона и подниматься на него.	
--	--	--	--	--

			<p>ЭКК- зимние виды спорта в Республике Коми; знаменитые лыжники Республики Коми ;коми национальные игры «Охота на куропаток»; «Льдинки, ветер и мороз»; «Олени и пастух».</p>	
4.	Гимнастика	18	<ul style="list-style-type: none"> • сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения; • формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; • уметь рассказать о тестировании наклона вперед из положения стоя и о правилах проведения п/игры «Два мороза»; • уметь рассказать о тестировании наклона вперед из положения стоя подъема туловища из положения лежа за 30 с и о правилах проведения п/игры «Волк во рву»; • уметь рассказать о тестировании подтягивания на низкой перекладине из виса лежа и о правилах проведения п/игры 	<ul style="list-style-type: none"> - Осознание значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; - умение выполнять страховку и самостраховку во время занятий; - знание требования техники безопасности во время занятий и выполнения гимнастических упражнений и уметь их применять; - знание достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владение техникой выполнения тестовых испытаний

			<p>«Охотник и зайцы»;</p> <ul style="list-style-type: none">• представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;• самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель;• уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать о правилах проведения п/игр «Кто быстрее схватит», «Совушка»;• уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу;• уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекуты, играть в п/игру «Удочка»;• устанавливать рабочие отношения, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой	
--	--	--	---	--

			<p>работы;</p> <ul style="list-style-type: none">• формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу;• уметь выполнять кувырок вперед, играть в п/игру «Успей убрать»;• уметь выполнять разминку направленная на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост», играть в п/игру «Волшебные елочки»;• уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелазание на гимнастической стенке, стойку на голове, кувырок вперед, проводить игровые упражнения на внимание;• уметь выполнять упражнения разминку с гимнастическими палками, круговую тренировку, проводить игровое упражнение на внимание и реакцию.• уметь выполнять разминку со	
--	--	--	---	--

			<p>скакалкой, прыжки со скакалкой, проводить п/игру «Шмель, проводить п/игру «Береги предмет»;</p> <ul style="list-style-type: none">• уметь выполнять разминку со скакалкой, вис углом и вис согнувшись на кольцах, проводить п/игры «Волк во рву»;• уметь выполнять разминку со скакалкой, вис согнувшись, переворот назад и вперед на кольцах, проводить п/игру «Попрыгунчики-воробушки»;• уметь выполнять разминку с обручами;• слушать и слышать друг друга, формировать умение понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом.• формировать умение осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;• уметь выполнять разминку с обручами, круговую тренировку,	
--	--	--	---	--

			<p>проводить подвижные игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> • уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в игру «Белки в лесу»; • уметь выполнять разминку с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в п/игру «Собачки»; • уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине, играть в п/игру «Лес, болото, озеро». 	
5	Лёгкая атлетика	14	<ul style="list-style-type: none"> • сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения; • формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; • уметь рассказать о тестировании прыжка в длину с места и о правилах проведения п/игры «Волк во рву»; • уметь выполнять разминку на матах, 	<p>Формирование умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>- владение терминологией легкой атлетики;</p> <p>- знание правила и организацию проведения соревнований по</p>

			<p>перекаты, кувырок вперед, стойку на голове;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проводить игровые упражнения на внимание; • уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий, играть в п/игру «Белочка-защитница»; • выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, играть в п/игру «Бегуны и прыгуны»; • уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперед, играть в п/игру «Грибы-шалуны»; • уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в п/игру «Котел»; • уметь выполнять упражнения с мячами, бросать и ловить мяч разными способами, вести мяч правой и левой рукой, рассказать о правилах проведения п/игры «Охотники и утки»; 	<p>легкой атлетике;</p> <p>- знание требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</p>
--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none">• участвовать в эстафетах;• уметь выполнять разминку с мячами, играть в п/игру «Антивышибалы»;• уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку, играть в п/игру «Забросай противника мячами»;• уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку на дальность, играть в п/игру «Вышибалы через сетку»;• уметь выполнять броски набивного мяча от груди, игра в п/игру «Вышибалы через сетку»;• уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу, игра в п/игру «Точно в цель»;• уметь выполнять беговую разминку, сдавать тестирование прыжков в длину, играть в п/игру «Собачки»;• уметь выполнять разминку с игровым упражнением	
--	--	--	---	--

			<p>«Запрещенное движение», выбирать п/игры для зала;</p> <ul style="list-style-type: none">• формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению учителя, уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру;• сдавать тестирование бега на 30 с с высокого старта, играть в п/игру «Хвостики»;• уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подъема туловища за 30 с, играть в п/игру «Бросай далеко, собирай быстрее»;• играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги учебного года• эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательные отношения друг с другом;• осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.	
--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> • знать специальные упражнения. 	
6	Плавание	4	<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура»; • излагать правила по ТБ, правила поведения на воде • осваивать теоретические основы дыхательных и плавательных упражнений. • осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; • активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей. • проводить самостоятельно закаливающие процедуры • выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование 	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - Знание гигиенических основ организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - умение выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия во время уроков по плаванию; - умение анализировать техники физических упражнений, их

				освоение и выполнение по показу;
--	--	--	--	----------------------------------

2 класс

Всего уроков – 102 (3 н.ч.)

ЭКК – 11ч

№	Наименование тем, разделов	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Содержание воспитательного потенциала урока
1	Знания о физической культуре Лёгкая атлетика	21	<ul style="list-style-type: none"> • работать в группе; устанавливать рабочие отношения; • уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; • поиск и выделение необходимой информации; • объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре; • сохранять доброжелательное отношение друг к другу; • адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; • уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижных игр «Ловишка», «Салки – дай руку»; • формировать навыки содействия в 	<p>Формирование умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>- владение терминологией легкой атлетики;</p> <p>- знание правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике;</p> <p>- знание требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</p>

			<p>достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга;</p> <ul style="list-style-type: none">• самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;• искать и выделять необходимую информацию;• уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерванные пятнашки», «Салки – дай руку»;• сохранять доброжелательное отношение друг к другу;• устанавливать рабочие отношения;• адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;• уметь рассказать правила проведения тестирования челночного бега и правила подвижной игры «Колдунчики»;• уметь рассказывать правила метания мяча на дальность, правилах проведения подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее»;	
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none">• уметь рассказать о правилах проведения тестирования метания мешочка на дальность и правилах подвижной игры «Хвостики».• рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, а также о правилах проведения подвижной игры «Флаг на башне»• представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми;• видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя, сохранять заданную цель;• рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, играть в п/игры «Салки»;• уметь рассказать о тестировании метания малого мяча на точность, о правилах п/игры «Бездомный заяц»• уметь рассказать о тестировании прыжка в длину с места и о правилах проведения п/игры «Волк	
--	--	--	--	--

			<p>во рву».</p> <p>ЭКК- коми национальные игры «Побороть медведя Небо, держись», «Олени и пастухи».</p>	
2	Подвижные игры	24	<ul style="list-style-type: none"> • обосновывать свою точку зрения и организовывать и осуществлять совместную доказывать собственное мнение, уважать иное мнение; • использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач; • выбирать п/игры и играть в них; • выполнять подлезания, играть в п/игру «Кот и мыши»; • уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать о правилах п/игр «Кот и мыши»; • слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера; • адекватно оценивать свои действия и действия партнера, уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; 	<p>Знание терминологию избранной игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание правил и организации проведения игр; - знание техники безопасности при проведении игр и соревнований и умение обеспечить безопасность; - умение организовать и проводить подвижные и спортивные игры; - знание достижения российских спортсменов в различных видах спорта;

			<ul style="list-style-type: none">• повторять упражнения с мячом, как в парах, так и в одиночку, играть в игру «Салки с резиновыми кружочками»;• формировать навык речевых действий, использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений;• самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; формировать умение контролировать свою деятельность по результату;• уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, играть в п/игру «Осада города»;• определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлексию деятельности ;• выполнять упражнения с мячом в парах, играть в п/игру «Осада	
--	--	--	--	--

			<p>города»;</p> <ul style="list-style-type: none">• добывать недостающую информацию с помощью вопросов;• контролировать процесс и оценивать свою результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель;• рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, играть в п/игру «Салки с резиновыми кольцами»;• выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в п/игру «Ночная охота»;• заполнять дневник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом;• лазать по гимнастической стенке, играть в п/игру «Белочка-защитница»;• выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в п/игру «Ловишка с мячом и защитниками»;• выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом	
--	--	--	---	--

			<p>«снизу», играть в п/игру «Ловишка с мячом и защитниками»;</p> <ul style="list-style-type: none">• выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», играть в п/игру «Вышибалы»;• контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель;• выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо разными способами, играть в п/игру «Охотники и утки»;• участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча;• участвовать в эстафетах с мячом, играть в п/игру «Антивышибалы»;• проходить станции круговой тренировки;• выполнять броски через волейбольную сетку, играть в п/игру «Забросай противника мячами»;• выполнять броски через волейбольную сетку на точность,	
--	--	--	--	--

			<p>играть в п/игру «Точно в цель»;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять броски через волейбольную сетку на дальность, играть в п/игру «Вышибалы через сетку»; • выбирать п/игры, учитывая интересы одноклассников, проходить тестирование. 	
3	Лыжная подготовка	18	<ul style="list-style-type: none"> • эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения; • владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель; • пристегивать крепления и передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок; • слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, работать в группе; • определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - Знание гигиенических основ организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - умение выполнять

			<ul style="list-style-type: none"> • уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; • выполнять повороты переступанием на лыжах без палок; • работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; • сохранять заданную цель; • пользоваться лыжными палками и передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками, выполнять повороты на лыжах без палок; • передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками, тормозить падением, играть в п/игру «Салки на снегу»; • формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных отношений; • уметь проходить на лыжах дистанцию 1 км, играть в п/игру «Салки на снегу»; 	<p>общеобразовательные и подводящие упражнения, двигательные действия во время уроков по лыжной подготовке;</p> <p>- умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p>
--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none">• выполнять обгон на лыжах и повороты переступанием на лыжах с палками;• видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель;• выполнять спуск со склона в основной стойке и подъем на него «полуелочкой»;• выполнять подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спуск со склона в основной стойке;• передвигаться на лыжах змейкой, выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками;• уметь передвигаться на лыжах «змейкой». играть в п/игру «Накаты»;• проходить дистанцию на лыжах 1,5 км;• уметь выполнять различные лыжные ходы, спускаться со склона и подниматься на него, тормозить падением.	
--	--	--	---	--

ЭКК- зимние виды спорта в

			Республике Коми; знаменитые лыжники в Республике Коми; коми национальные игры «Солнце», «Ловля оленей», «Оленьи упряжки», «Ледяные палочки», «Рыбаки и рыбки».	
4	Гимнастика	18	<ul style="list-style-type: none"> • с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; • осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоординации, адекватно оценивать свои поступки и действия партнеров; • рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой, правила проведения подвижной игры «Командные хвостики»; • рассказать о физических качествах и о технике выполнения метания гимнастической палки ногой, а также о правилах проведения подвижной «Командные хвостики»; 	<ul style="list-style-type: none"> - Осознание значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; - умение выполнять страховку и самостраховку во время занятий; - знание требования техники безопасности во время занятий и выполнения гимнастических упражнений и уметь их применять; - знание достижения российских спортсменов в различных видах спорта;

			<ul style="list-style-type: none">• проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в п/игру «Бездомный заяц»;• проходить тестирование наклона вперед из положения стоя подъема туловища из положения лежа за 30 с и играть в п/игру «Вышибалы»;• проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, согнувшись;• проходить тестирование виса на время, играть в п/игру «Кот и мыши»;• устанавливать рабочие отношения, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы;• определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлекссию деятельности;• выполнять кувырки вперед, играть в	
--	--	--	--	--

			<p>п/игру «Удочка»;</p> <ul style="list-style-type: none">• выполнять кувырок вперед с трех шагов;• выполнять кувырок вперед с разбега;• выполнять усложненные варианты кувырка вперед;• выполнять усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, «мост», играть в п/игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка;• выполнять круговую тренировку, играть в п/игру «Волшебные елочки»;• иметь представление о том, что такое осанка;• оказывать первую помощь при легких травмах, выполнять стойку на голове и упражнения на ;• выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, стойку на голове, кувырок	
--	--	--	--	--

			<p>вперед, проводить игровые упражнения на внимание;</p> <ul style="list-style-type: none">• сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.• выполнять вис завесам одной и двумя ногами, перелезать различными способами;• проходить станции круговой тренировки, проводить п/игру «Удочка»;• выполнять прыжки в скакалку, прыжки со скакалкой;• проводить п/игру «Горячая линия »;• выполнять прыжки на месте и в движении;• проходить станции круговой тренировки, проводить п/игру «Медведи и пчелы»».• уметь выполнять разминку со скакалкой, вис углом и вис согнувшись на кольцах, проводить п/игры «Шмель»;• выполнять вис согнувшись , вис прогнувшись, перевороты назад и	
--	--	--	--	--

			<p>вперед на гимнастических кольцах;</p> <ul style="list-style-type: none">• уметь выполнять комбинации на гимнастических кольцах;• осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;• выполнять комбинации на гимнастических кольцах, играть в п/игру «Попрыгунчики-воробушки»;• выполнять различные варианты вращения обручами;• определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу;• уметь захватывать канат ногами, лазать по канату, проходить дистанции круговой тренировки, проводить подвижные игры.• уметь лазать по канату;• проходить станции круговой тренировки, играть в игру	
--	--	--	--	--

			<p>«Вышибалы»</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять броски мяча из-за головы на дальность, проходить тестирование виса на время, играть в п/игру «Точно в цель»; • проходить тестирование наклона вперед из положения стоя. 	
5	Лёгкая атлетика	17	<ul style="list-style-type: none"> • добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения; • формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных отношений; • преодолевать полосу препятствий; • преодолевать усложненную полосу препятствий, играть в п/игру «Совушка»; • прыгать в высоту с прямого разбега, играть в п/игру «Бегуны и прыгуны»; • выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на результат; • выполнять прыжок в высоту с прямого разбега спиной вперед и с разбега, играть в п/игру «Салки – 	<p>Формирование умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение терминологией легкой атлетики; - знание правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике; - знание требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;

			<p>дай руку»;</p> <ul style="list-style-type: none">• прыгать на мячах-хопах, играть в п/игру «Ловишка на хобах»;• бросать набивной мяч от груди и «снизу», игра в п/игру «Точно в цель»;• проходить тестирование прыжков в длину с места, играть в п/игру «Собачки»;• проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в п/игру «Земля, вода, воздух»;• правильно подбирать вариант метания и броска различных предметов на точность;• проходить тестирование метания мяча на точность, играть в п/игру «Ловишка»• выполнять беговые упражнения;• проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в п/игру «Хвостики»;• проходить тестирование челночного	
--	--	--	---	--

			<p>бега 3x10, играть в п/игру «Бросай далеко, собирай быстрее»;</p> <ul style="list-style-type: none">• определять новый уровень отношения к самому себе как субъекты деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;• проходить тестирование метания мяча на дальность;• играть в п/игры «Воробьи-вороны»;• эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;• сохранять доброжелательные отношения друг с другом;• осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель;• знать специальные упражнения;• играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги учебного года <p>ЭКК- коми национальные игры « Стой, олень!», «Охота на оленя».</p>	
--	--	--	---	--

6.	Плавание	4	<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура»; • излагать правила по ТБ, правила поведения на воде • осваивать теоретические основы дыхательных и плавательных упражнений. • получить теоретические знания по технике плавания способом кроль на спине, кроль на груди, брасс • осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; • активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей. • проводить самостоятельно закаливающие процедуры 	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - Знание гигиенических основ организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - умение выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия во время уроков по плаванию; - умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
----	----------	---	---	--

3 класс

Всего уроков – 102 (3 н.ч.)

ЭКК – 11

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Содержание воспитательного потенциала урока
1	Знания о физической культуре Лёгкая атлетика	21	<ul style="list-style-type: none"> • слушать и слышать друг друга, работать в группе; • устанавливать рабочие отношения; • определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; • поиск и выделение необходимой информации; • выполнять строевые упражнения, играть в п/игры «Ловишка», «Колдунчики»; • с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; • самостоятельно формулировать познавательные цели; • проходить тестирование бега 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки», «Салки – 	<p>Формирование умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>- владение терминологией легкой атлетики;</p> <p>- знание правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике;</p> <p>- знание требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</p>

			<p>дай руку»;</p> <ul style="list-style-type: none">• формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками;• работать в группе;• видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя, сохранять заданную цель;• технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки»;• эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать необходимую информацию с помощью вопросов;• проходить тестирование челночного бега, играть в подвижную игру «Собачки ногами»;• адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;• выполнять метание мяча на дальность различными способами, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»;• сохранять доброжелательное отношение друг к другу;	
--	--	--	--	--

			<p>устанавливать рабочие отношения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • уметь рассказать о правилах проведения тестирования метания мешочка на дальность; • осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои поступки и действия партнеров; • выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «Футбол»; • прыгать в длину с разбега, • рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега; • проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в п/игру «Вышибалы». 	
2	Подвижные игры	24	<ul style="list-style-type: none"> • слушать и слышать друг друга, добывать необходимую информацию с помощью вопросов; • осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои поступки и действия 	<p>Знание терминологию избранной игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание правил и организации проведения игр; - знание техники безопасности при

			<p>партнеров;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять различные варианты пасов мяча ногой; • уметь бросать и ловить мяч, играть в п/игру «Перестрелка»; • эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; • видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя, сохранять заданную цель. • выполнять футбольные упражнения; • играть в п/игру «Перестрелка»; • управлять поведением партнера, добывать необходимую информацию с помощью вопросов; • осуществлять действия по образцу, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. • играть в игру «Пустое место»; • проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; • выполнять броски и ловлю мяча в 	<p>проведении игр и соревнований и умение обеспечить безопасность;</p> <p>- умение организовать и проводить подвижные и спортивные игры;</p> <p>- знание достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</p>
--	--	--	---	--

			<p>парах, играть в п/игру «Осада города»;</p> <ul style="list-style-type: none">• выполнять упражнения в парах с двумя мячами;• уметь закаляться, выполнять упражнения в парах с двумя мячами, играть в п/игру «Подвижная цель».• уметь закаляться, выполнять ведение мяча;• самостоятельно формулировать познавательные цели, осуществлять итоговый и пошаговый контроль;• выполнять упражнения в парах с мячами, играть в п/игру «Охотники и утки»;• выполнять броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча, играть в п/игру «Перекинь мяч»;• выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в п/игру «Ловишка с мячом и защитниками»;• выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»;	
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none">• выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», играть в п/игру «Вышибалы»• выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо разными способами;• участвовать в эстафетах с мячом,• выполнять волейбольные упражнения и играть в спортивную игру «Пионербол».• делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча;• применять умения и навыки из области волейбола на практике;• бросать в баскетбольное кольцо различными способами, играть в с/игру «Баскетбол»• уметь играть в п/игры и подводить итоги четверти. <p>ЭКК- коми национальные игры «Здравствуй, догони!», «Тройной прыжок», «Отбивка оленей», «Оленьи упряжки», «Важенка и оленята».</p>	
--	--	--	---	--

3	Лыжная подготовка	18	<ul style="list-style-type: none"> • эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения; • определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; • рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки; • передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок; • с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; • сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату; • пристегивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим 	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - Знание гигиенических основ организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - умение выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия во время уроков по лыжной подготовке; - умение анализировать техники физических упражнений, их

			<p>и скользящим шагом с лыжными палками и без них;</p> <ul style="list-style-type: none">• сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга;• осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель;• поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами;• передвигаться на лыжах попеременным двушажным ходом, ступающим и скользящим шагом;• передвигаться попеременным и одновременным двушажным ходом, проходить на лыжах дистанцию 1 км;• передвигаться одновременным двушажным и попеременным двушажным лыжными ходами, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со уклона в основной	освоение и выполнение по показу;
--	--	--	---	----------------------------------

			<p>стойке.</p> <ul style="list-style-type: none"> • подниматься на склон «лесенкой», тормозить на лыжах «плугом»; • передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой» и в основной стойке, подниматься на склон различными способами; • контролировать процесс и осознавать результат своей деятельности, сохранять заданную цель; • уметь передвигаться на лыжах «змейкой». играть в п/игру «Накаты»; • спускаться на лыжах в приседе; • проходить дистанцию на лыжах 1,5 км, кататься со склона в низкой стойке; <p>ЭКК -коми национальные игры «На новое стойбище», «Смелые ребята», «Белый шаман», «Борьба на палке», «Успей поймать!», «Ловля оленей».</p>	
4	Гимнастика	18	<ul style="list-style-type: none"> • эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать необходимую 	- Осознание значение гимнастических упражнений для развития координационных

			<p>информацию с помощью вопросов;</p> <ul style="list-style-type: none"> • адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель; • проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в п/игру игр «Белые медведи»; • представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга; • проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с; • проходить тестирование прыжка в длину с места, правила играть в п/игру «Волк во рву»; • представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга; • самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; 	<p>способностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение выполнять страховку и само страховку во время занятий; - знание требования техники безопасности во время занятий и выполнения гимнастических упражнений и уметь их применять; - знание достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владение техникой выполнения тестовых испытаний
--	--	--	---	---

			<ul style="list-style-type: none">• проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, согнувшись;• проходить тестирование виса на время, играть в п/игру «Ловля обезьян с мячом»;• сотрудничать в ходе групповой работы;• осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;• выполнять кувырки вперед, играть в п/игру «Удочка»;• выполнять кувырок вперед с разбега и через препятствие;• выполнять игровые упражнения на внимание.• выполнять кувырок назад;• определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлекссию деятельности.	
--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none">• играть в п/игру «Мяч в туннеле»;• проходить станции круговой тренировки;• выполнять стойку на голове, играть в п/игру «Парашютисты»;• играть в п/игру «Волшебные елочки»;• лазать и перелезать на гимнастической стенке, выполнять вис завесом одной и двумя ногами, перелезать различными способами, играть в п/игру «Белочка-защитница»;• выполнять прыжки в скакалку, прыжки со скакалкой, играть в п/игру «Горячая линия »;• лазать по канату в три приема, играть в п/игру «Будь осторожен»;• выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в п/игру «Шмель»;• выполнять упражнения на гимнастических кольцах, играть в п/игру «Ловишка»;• владеть средствами саморегуляции;	
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none">• выполнять комбинации на гимнастических кольцах и упражнения на бревне, играть в п/игру «Салки с домиками»;• лазать по наклонной гимнастической скамейке разными способами;• лазать по наклонной гимнастической скамейке;• вращать обруч различными способами, играть в п/игру «Перебежки с мячом на голове».• проходить станции круговой тренировки, выбирать и проводить подвижные игры;• выполнять броски мяча из-за головы на дальность, проходить тестирование виса на время, играть в п/игру «Борьба за мяч»• проходить тестирование наклона вперед из положения стоя;• проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;	
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> • проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. 	
5	Лёгкая атлетика	17	<ul style="list-style-type: none"> • преодолевать полосу препятствий, играть в п/игру «Удочка»; • добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и излагать в устной форме; • владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель; • преодолевать усложненную полосу препятствий, играть в п/игру «Совушка»; • осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; • прыгать в высоту с разбега, играть в п/игру «Бегуны и прыгуны»; • выполнять прыжок в высоту с разбега на результат, играть в п/игру «Бегуны и прыгуны»; 	<p>Формирование умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение терминологией легкой атлетики; - знание правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике; - знание требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;

			<ul style="list-style-type: none">• прыгать на мячах-хопах, играть в п/игру «Ловишка на хобах»;• выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», «снизу», выбирать подвижные игры и играть в них;• бросать набивной мяч способами «от груди» и «снизу», игра в п/игру «Точно в цель»;• броски набивного мяча «от груди», «снизу», правой и левой рукой;• проходить тестирование прыжки в длину с места, играть в п/игру «Гандбол»;• проходить тестирование метания мяча на точность;• выполнять беговые упражнения;• проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта;• проходить тестирование челночного бега 3x10;• проходить тестирование метания мяча на дальность;• пробегать дистанцию 1000 м;• играть в с/игру «Футбол»;	
--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> • эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательные отношения друг с другом; • осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель; • знать специальные упражнения; • играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги учебного года 	
6	Плавание	4	<ul style="list-style-type: none"> • - ориентироваться в понятиях «физическая культура»; • -излагать правила по ТБ, правила поведения на воде • -осваивать теоретические основы дыхательных и плавательных упражнений. • - получить теоретические знания по технике плавания способом кроль на спине, кроль на груди, брасс, широкому кругу двигательных навыков; • -осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время 	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - Знание гигиенических основ организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной

			<p>учебной и игровой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • -активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей. • -принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; • -проводить самостоятельно закаливающие процедуры • -выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки. 	<p>помощи при травмах и ушибах;</p> <p>-умение выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия во время уроков по плаванию;</p> <p>- умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p>
--	--	--	--	--

4 класс

Всего уроков – 68 (2 н.ч.)

ЭКК – 8 ч

№	Наименование тем, разделов	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Содержание воспитательного потенциала урока
1	Знания о физической культуре Лёгкая атлетика	9	<ul style="list-style-type: none"> • слушать и слышать друг друга, работать в группе; • устанавливать рабочие отношения; • определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; • поиск и выделение необходимой информации; • уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках, выполнять строевые упражнения, играть в п/игры «Ловишка», «Колдунчики»; • обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга; • адекватно понимать оценку учителя, сохранять заданную цель; • тестирование бега 30 м с высокого 	<p>Формирование умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>- владение терминологией легкой атлетики;</p> <p>- знание правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике;</p> <p>- знание требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</p>

			<p>старта;</p> <ul style="list-style-type: none">• играть в подвижные игры «Салки с домиками», «Салки – дай руку»;• с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;• контролировать свою деятельность по результату;• технично выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне»;• представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга;• проходить тестирование челночного бега, играть в разные варианты подвижной игры «Колдунчики»;• работать в группе;• адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;• проходить тестирование бега 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко,	
--	--	--	--	--

			<p>собирай быстрее»;</p> <ul style="list-style-type: none">• сохранять доброжелательное отношение друг к другу;• формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;• проходить тестирование метания мяча на дальность метать мяч на дальность с разбега;• осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно оценивать свои поступки и действия партнеров;• выполнять различные варианты пасов, играть в п/игру «Собачки ногами»;• прыгать в длину с разбега;• самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель;• проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в п/игру «Вышибалы»;• проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в п/игру	
--	--	--	--	--

			«Волк во рву».	
2	Подвижные игры	11	<ul style="list-style-type: none"> • бросать и ловить мяч в парах, играть в п/игру «Защита стойки»; • выполнять броски мяча в парах на точность; • бросать мяч в парах на точность, играть в игру «Капитаны»; • бросать мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч; • выполнять броски и ловлю мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, и • играть в п/игру «Штурм». • выполнять ведение мяча различными способами; • выполнять упражнения в парах с мячами, играть в п/игру «Охотники и утки»; • выполнять броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча, играть в п/игру «Выстрел в небо»; • уметь закаляться, выполнять ведение мяча, играть в п/игру 	<p>Знание терминологию избранной игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание правил и организации проведения игр; - знание техники безопасности при проведении игр и соревнований и умение обеспечить безопасность; - умение организовать и проводить подвижные и спортивные игры; - знание достижения российских спортсменов в различных видах спорта;

			<p>«Подвижная цель»;</p> <ul style="list-style-type: none">• выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в п/игру «Ловишка с мячом и защитниками»;• выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»;• выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», играть в п/игру «Вышибалы»;• выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо разными способами;• проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои поступки и действия партнеров;• участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча;• преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному	
--	--	--	---	--

			<p>прыжку, играть в п/игру «Удочка»;</p> <ul style="list-style-type: none">• преодолевать усложненную полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку;• прыгать в высоту с прямого разбега, играть в п/игру «Вышибылы»;• уметь выполнять физкультминутку, прыгать в высоту способом «перешагивание»;• бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом;• бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в п/игру «Пионербол»• выполнять волейбольные упражнения в парах;• применять умения и навыки из области волейбола на практике;• выполнять броски в баскетбольное кольцо различными способами, выполнять баскетбольные упражнения;• играть в с/игру «Баскетбол»;	
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> • выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол». <p>ЭКК- коми национальные игры «Невод», «Рыбные косяки», «Мышь и угол», «Слепой горань».</p>	
3	Лыжная подготовка	16	<ul style="list-style-type: none"> • эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения; • определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; • уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок; • с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; • сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату; • передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными 	<p>- Формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>- Знание гигиенических основ организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;</p> <p>- умение выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия во время</p>

			<p>палками и без них;</p> <ul style="list-style-type: none">• поворачиваться на лыжах прыжком;• передвигаться попеременными одновременным двушажным ходом;• передвигаться на лыжах попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжне;• добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.• видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя;• передвигаться на лыжах различными ходами;• подниматься на склон «полуёлочкой» и «елочкой», спускаться с уклона в основной стойке;• подниматься на склон «лесенкой», тормозить на лыжах «плугом»;• передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой» и в основной стойке, тормозить «плугом»;	<p>уроков по лыжной подготовке;</p> <p>- умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p>
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> • уметь передвигаться на лыжах «змейкой», играть в п/игру «Накаты»; • спускаться на лыжах в низкой стойке, играть в п/игру «Подними предмет»; • проходить дистанцию на лыжах 2 км, кататься со склона в низкой стойке; • спускаться с упражнением «Подними предмет». <p>ЭКК- коми национальные игры на лыжах «Два оленя», «Утки летят», «Лесной дом», «Волк и олени», «Полярная сова и евражки», «Ледяные палочки», «Шишки, жёлуди, орехи».</p>	
4	Гимнастика	12	<ul style="list-style-type: none"> • с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; • адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель; • проходить тестирование наклона 	<ul style="list-style-type: none"> - Осознание значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; - умение выполнять страховку и само страховку во время занятий; - знание требования техники

			<p>вперед из положения стоя, играть в п/игру «Перестрелка»;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в п/игру «Перестрелка»; • проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в п/игру «Антивышибалы»; • проходить тестирование виса на время; • осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; • выполнять кувырки вперед с места и с трех шагов, играть в п/игру «Удочка»; • обеспечить бесконфликтную совместную работу; • осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; • выполнять кувырок вперед с места, с разбега, с трех шагов и через 	<p>безопасности во время занятий и выполнения гимнастических упражнений и уметь их применять;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владение техникой выполнения тестовых испытаний <p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
--	--	--	---	---

			<p>препятствие;</p> <ul style="list-style-type: none">• добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме;• осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;• уметь делать зарядку;• выполнять игровые упражнения на внимание;• играть в п/игру «Мяч в туннеле»;• проходить станции круговой тренировки;• выполнять стойку на голове и руках, играть в п/игру «Парашютисты»;• уметь рассказать об истории гимнастики;• выполнять гимнастические и игровые упражнения на внимание;• выполнять различные варианты висов, играть в п/игру «Ловля обезьян»;	
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none">• лазать по гимнастической стенке, выполнять вис завесом одной и двумя ногами;• проходить станции круговой тренировки, играть в п/игру «Удочка»;• выполнять прыжки в скакалку, прыжки со скакалкой, играть в п/игру «Горячая линия »;• прыгать в скакалку в одиночку и в тройках;• лазать по канату в два и три приема, играть в п/игру «Будь осторожен»;• проходить станции круговой тренировки, играть в п/игру «Игра в мяч с фигурами»;• выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в п/игру «Салки и мяч»;• выполнять упражнения на гимнастических кольцах и гимнастическом бревне;• выполнять махи и выкрут на гимнастических кольцах, играть в п/игру «Ловишка»;	
--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> • лазать по наклонной гимнастической скамейке разными способами, проходить станции круговой тренировки; • выполнять различные варианты вращения обруча, играть в п/игру «Катание колеса»; • выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», • опорный прыжок; выполнять опорный прыжок, • находить ошибки в опорном прыжке при его выполнении; • выбирать подвижную игру и играть в нее; • проходить тестирование подтягиваний и отжиманий; • проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, • подводить итоги четверти. 	
5	Лёгкая атлетика	16	<ul style="list-style-type: none"> • эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие 	Формирование умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе

			<p>отношения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий; • бросать набивной мяч способами «от груди» и «снизу», «из-за головы», играть в п/игру «Точно в цель»; • представлять конкретное содержание и излагать в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; • осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель; • бросать набивной мяча «от груди», «снизу», «из-за головы», правой и левой рукой; • добывать недостающую информацию с помощью вопросов; • адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; • проходить тестирование виса на время, играть в п/игру «Борьба за 	<p>самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение терминологией легкой атлетики; - знание правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике; - знание требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - умение рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства
--	--	--	---	--

			<p>мяч»;</p> <ul style="list-style-type: none">• с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;• проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в п/игру «Гандбол»;• добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения;• адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель, уметь осуществлять итоговый контроль;• проходить тестирование прыжка в длину с места;• проходить тестирование метания мяча на точность;• выполнять беговые упражнения;• проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта;• проходить тестирование челночного бега 3x10;• играть в п/игру «Бросай далеко,	
--	--	--	--	--

			<p>собирай быстрее»;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проходить тестирование метания мяча на дальность; • эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательные отношения друг с другом; • знать специальные упражнения; • представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга; • самостоятельно формулировать познавательные цели, осуществлять итоговый контроль; • играть в выбранные подвижные и спортивные игры; • подводить итоги учебного года 	
6	Плавание	4	<ul style="list-style-type: none"> • - получить теоретические знания по технике плавания способом кроль на спине, кроль на груди, брасс, широкому кругу двигательных навыков; • -осваивать универсальные умения 	<p>- Формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</p>

			<p>управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • -активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей. • -принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; • -проводить самостоятельно закаливающие процедуры • -выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки. <ul style="list-style-type: none"> • -моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости 	<p>- Знание гигиенических основ организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;</p> <p>-умение выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия во время уроков по плаванию;</p> <p>- умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p>
--	--	--	---	---