

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №19»

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

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

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
17:16:07 +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

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других

людей;

- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здорового сберегающего поведения;

- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*

- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*

- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*

- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*

- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*

- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном*

поведении и поступках;

- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
 - учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
 - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
 - учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
 - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
 - оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
 - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
 - различать способ и результат действия;
 - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском языке;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
 - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способы их улучшения;

Выпускник получит возможность научиться:

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

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания

объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии;

- владеть рядом общих приемов решения задач;

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных

позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;

- осуществлять общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми: хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Выпускник получит возможность научиться:

–учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

–учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

–понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

–аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

–продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

–с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

–задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

–осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

–адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;

– составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;

Формирование ИКТ компетентности обучающихся

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке.
-

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);

–пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;

–искать информацию в соответствующих возрасту справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

–заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

– создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;

– создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;

– готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;

– создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация).

Предметные результаты

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

Общие предметные результаты освоения программы

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

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

- излагать факты истории развития физической культуры, давать характеристику её роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей,

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по

частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты) и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, давать характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях, деятельность учащихся, направленная на развитие физических качеств и формирование практических навыков, необходимых для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО,
- самостоятельно готовиться к выполнению нормативов комплекса ГТО и осуществлять организацию недельного двигательного режима;
- вести подготовка к теоретическому тестированию ВФСК ГТО.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

Плавание.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- подбирать физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развивать основные физические качества;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по - развитию физических качеств;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Оздоровительные результаты программы

Первостепенным результатом реализации программы является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре (оздоровительной) 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.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

1 класс

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

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Учащийся получит возможность научиться:

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности.

Способы физкультурной деятельности

Учащийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

Учащийся получит возможность научиться:

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

- овладеть основами плавания в воде (научиться нырять, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать одним из способов)

Учащийся получит возможность научиться:

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

2 класс

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

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Учащийся получит возможность научиться:

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Учащийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

Учащийся получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

- овладеть основами плавания в воде (научиться нырять, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать одним из способов)

Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО;

- выполнять передвижения на лыжах.

- плавать, в том числе спортивными способами;

3 класс

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

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Учащийся получит возможность научиться:

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*

- *планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Учащийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Учащийся получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

- овладеть основами плавания в воде (научиться нырять, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать одним из способов)

Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО;

- выполнять передвижения на лыжах.

- плавать, в том числе спортивными способами;

4 класс

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

- вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- овладеть основами плавания в воде (научиться нырять, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать одним из способов)

Выпускник получит возможность научиться:

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

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.

Организующие 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 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 «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 дольше 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 корректирующих 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 - берегающие 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	• 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	Формирование умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; - владение терминологией легкой атлетики; - знание правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике; - знание требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;

			проведения тестирования и подвижной игры «Ловишка»; • 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	
--	--	--	---	--

			проведения тестирования метания мешочка на дальность; • 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» ЭКК- имитация прыжков животных и птиц; коми национальные игры «Волк и	
--	--	--	--	--

			олени».	
2.	Подвижные игры	24	• 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» ;	- 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;

			• 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	
--	--	--	---	--

			правилах проведения п/игры «Вышибалы»; • 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	
--	--	--	--	--

			пошаговый контроль; ЭКК- коми национальные игры «Зайцы и медведи», «Рыбные косяки».	
3.	Лыжная подготовка	18	• 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 выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; • формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату; • уметь переносить лыжи и	- 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

			передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; • 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	физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
--	--	--	---	---

			подъем на него «полу ёлочкой» на лыжах без палок; • 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.	
--	--	--	--	--

			ЭКК- зимние виды спорта в Республике Коми; знаменитые лыжники Республики Коми ;коми национальные игры «Охота на куропаток»; «Льдинки, ветер и мороз»; «Олени и пастух».	
4.	Гимнастика	18	• 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	- 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

			«Охотник и зайцы»; • 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, перекувырки, играть в п/игру «Удочка»; • устанавливать рабочие отношения, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой	
--	--	--	---	--

			работы; • 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	
--	--	--	--	--

			скакалкой, прыжки со скакалкой, проводить п/игру «Шмель, проводить п/игру «Береги предмет»; • 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,	
--	--	--	--	--

			проводить подвижные игры; • 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	• 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,	Формирование умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; - владение терминологией легкой атлетики; - знание правила и организацию проведения соревнований по

			перекаты, кувырок вперед, стойку на голове; • 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»;	легкой атлетике; - знание требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
--	--	--	---	--

			• 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	
--	--	--	--	--

			«Запрещенное движение», выбирать п/игры для зала; • 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.	
--	--	--	--	--

			• знать специальные упражнения.	
6	Плавание	4	• 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	- 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	• 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	Формирование умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; - владение терминологией легкой атлетики; - знание правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике; - знание требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;

			достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга; • 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»;	
--	--	--	---	--

			• 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	
--	--	--	--	--

			во рву». ЭКК- коми национальные игры «Побороть медведя Небо, держись», «Олени и пастухи».	
2	Подвижные игры	24	• 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;	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;

			• 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	
--	--	--	---	--

			города»; • 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	
--	--	--	--	--

			«снизу», играть в п/игру «Ловишка с мячом и защитниками»; • 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,	
--	--	--	---	--

			играть в п/игру «Точно в цель»; • 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	• 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;	- 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

			• 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»;	общеобразовательные и подводящие упражнения, двигательные действия во время уроков по лыжной подготовке; - умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
--	--	--	---	--

			• 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	• 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»;	- 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;

			• 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	
--	--	--	--	--

			п/игру «Удочка»; • 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	
--	--	--	---	--

			вперед, проводить игровые упражнения на внимание; • 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	
--	--	--	--	--

			вперед на гимнастических кольцах; • 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	
--	--	--	---	--

			«Вышибалы» • 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	• 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 –	Формирование умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; - владение терминологией легкой атлетики; - знание правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике; - знание требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;

			дай руку»; • прыгать на мячах-хопах, играть в п/игру «Ловишка на хопках»; • 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	
--	--	--	--	--

			бега 3x10, играть в п/игру «Бросай далеко, собирай быстрее»; • 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 ЭКК- коми национальные игры « Стой, олень!», «Охота на оленя».	
--	--	--	--	--

6.	Плавание	4	• 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	- 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	• 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 –	Формирование умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; - владение терминологией легкой атлетики; - знание правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике; - знание требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;

			дай руку»; • 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;	
--	--	--	--	--

			устанавливать рабочие отношения; • 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	• слушать и слышать друг друга, добывать необходимую информацию с помощью вопросов; • осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои поступки и действия	Знание терминологию избранной игры; - знание правил и организации проведения игр; - знание техники безопасности при

			партнеров; • 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	проведении игр и соревнований и умение обеспечить безопасность; - умение организовать и проводить подвижные и спортивные игры; - знание достижения российских спортсменов в различных видах спорта;
--	--	--	---	--

			парах, играть в п/игру «Осада города»; • 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»;	
--	--	--	---	--

			• 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. ЭКК- коми национальные игры «Здравствуй, догони!», «Тройной прыжок», «Отбивка оленей», «Оленьи упряжки», «Важенка и оленьята».	
--	--	--	---	--

3	Лыжная подготовка	18	• 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	- 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

			и скользящим шагом с лыжными палками и без них; • 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;
--	--	--	--	---

			стойке. • 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; ЭКК -коми национальные игры «На новое стойбище», «Смелые ребята», «Белый шаман», «Борьба на палке», «Успей поймать!», «Ловля оленей».	
4	Гимнастика	18	• эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать необходимую	- Осознание значение гимнастических упражнений для развития координационных

			информацию с помощью вопросов; • 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;	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
--	--	--	---	--

			• 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 рефлексию деятельности.	
--	--	--	--	--

			• играть в п/игру «Мяч в туннеле»; • проходить станции круговой тренировки; • выполнять стойку на голове, играть в п/игру «Параютисты»; • играть в п/игру «Волшебные елочки»; • лазать и перелазать 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;	
--	--	--	--	--

			• 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;	
--	--	--	---	--

			• проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	
5	Лёгкая атлетика	17	• 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»;	Формирование умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; - владение терминологией легкой атлетики; - знание правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике; - знание требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;

			• прыгать на мячах-хопах, играть в п/игру «Ловишка на хопях; • 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»;	
--	--	--	---	--

			• 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	• - 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	- 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

			учебной и игровой деятельности; • -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.	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;
--	--	--	--	--

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	• 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	Формирование умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; - владение терминологией легкой атлетики; - знание правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике; - знание требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;

			старта; • 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,	
--	--	--	--	--

			собирай быстрее»; • 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	• 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	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;

			«Подвижная цель»; • 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	
--	--	--	---	--

			прыжку, играть в п/игру «Удочка»; • 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»;	
--	--	--	---	--

			• выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол». ЭКК- коми национальные игры «Невод», «Рыбные косяки», «Мышь и угол», «Слепой горань».	
3	Лыжная подготовка	16	• 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	- 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

			палками и без них; • 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»;	уроков по лыжной подготовке; - умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
--	--	--	--	--

			• 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». ЭКК- коми национальные игры на лыжах «Два оленя», «Утки летят», «Лесной дом», «Волк и олени», «Полярная сова и евражки», «Ледяные палочки», «Шишки, жёлуди, орехи».	
4	Гимнастика	12	• 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	- Осознание значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; - умение выполнять страховку и самостраховку во время занятий; - знание требования техники

			вперед из положения стоя, играть в п/игру «Перестрелка»; • 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	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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
--	--	--	---	--

			препятствие; • 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»;	
--	--	--	---	--

			• 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»;	
--	--	--	---	--

			• 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	• эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие	Формирование умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе

			отношения; • 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	самостоятельных занятий физическими упражнениями; - 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
--	--	--	---	--

			мяч»; • 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,	
--	--	--	---	--

			собирай быстрее»; • 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	• - получить теоретические знания по технике плавания способом кроль на спине, кроль на груди, брасс, широкому кругу двигательных навыков; • -осваивать универсальные умения	- Формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;

			управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; • -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. • -моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	- 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;
--	--	--	---	---