

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №19»

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

Утверждено
И.о. директора
МОУ «СОШ № 19»
Волкова С.В.
Приказ № 01-10/197
от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»

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

Ухта
2023

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 берегающего 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 здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренней 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.

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

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на

гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика.

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

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

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

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

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Лыжные гонки.

Организуемые 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», «Параютисты», «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 корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале легкой атлетики.

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на

дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

На материале лыжных гонок.

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

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

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

Плавание.

История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека.

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

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

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

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

Игровые задания. Подвижные игры в воде: «Пятнашки», «Водный баскетбол», «Гонка мячей», «Кто выше прыгнет», «Водолазы», «Эстафета с мячиком», «Медуза», «Поплавок», «Звездочка»; Упражнения на координацию, силу, ловкость и на выносливость.

Тематическое планирование

1 класс

Всего уроков – 99 (3н.ч.)

ЭКК – 10

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2 класс

Всего уроков – 102 (3 н.ч.)

ЭКК – 11ч

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2 класс

Всего уроков – 102 (3 н.ч.)

ЭКК – 11

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

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

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

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

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

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

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

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

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

			<p>информацию с помощью вопросов;</p> <ul style="list-style-type: none"> • адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель; • проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в п/игру игр «Белые медведи»; • представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга; • проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с; • проходить тестирование прыжка в длину с места, правила играть в п/игру «Волк во рву»; • представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга; • самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; 	<p>способностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение выполнять страховку и 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
--	--	--	---	--

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

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

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

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

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

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

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

4 класс

Всего уроков – 68 (2 н.ч.)

ЭКК – 8 ч

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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