

Управление образования администрации муниципального района «Прилузский»  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» с.Летка

Согласовано  
зам.директора по УВР  
Лобанова Н. Е.

Утверждено  
приказом № 187 от 31.08.19  
по МАОУ «СОШ» с.Летка

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень начального общего образования

срок реализации – 4 года

Программа составлена на основе примерной  
образовательной программы НОО, основной образовательной программы НОО  
Комплексной программы физического воспитания учащихся  
1-11 классов, автор В.И.Лях, А.А. Зданевич  
- М. : «Просвещение», 2011

Составители программы:  
учителя начальных классов  
Потапова Т. А., Попова О. П.,  
Кислицина А. В., Попова Л. М.,  
Кетова Т. И., Бобрецова Л. Н.,  
Кетова Л. Н., Хабибуллина Н. В.

с. Летка  
2019

### Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта НОО, утверждённого Приказом МО РФ от 6 октября 2009 года № 373-ФЗ. «Об утверждении введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 31.12.15 № 1576)), и на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом авторской программы В. И. Ляха: «Физическая» (М.: Просвещение, 2011).

Данный предмет входит предметную область «Физическая культура». В соответствии с Базисным учебным планом в начальных классах на учебный предмет «Физическая культура» отводится всего 270 ч (из расчёта 2 часа в неделю): в 1 классе — 66 ч, во 2 классе — 68 ч, в 3 классе— 68 ч, в 4 классе— 68 ч.

Предмет «Физическая культура» в начальной школе имеет **цели:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
- формирование целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии.

### **Основные образовательные технологии**

Уроки проводятся с использованием современных развивающих и информационно-коммуникативных технологий в обучении, что позволяет повысить уровень мотивации обучающихся к изучению физической культуры.

- информационно-коммуникационная технология;
- игровая технология;
- соревновательная технология;
- технология уровневой дифференциации;
- лично и практико-ориентированный метод.

### **Формы текущего контроля успеваемости**

В соответствии с требованиями ФГОС, составляющей комплекса оценки достижений являются материалы:

- стартовая контрольная работа
- промежуточных работ
- итоговых контрольных работ.

Остальные работы подобраны так, чтобы их совокупность демонстрировала нарастающую успешность, объем и глубину знаний, достижений более высоких уровней формируемых учебных действий.

**Итоговая оценка** выводится на основе результатов итоговых контрольных работ, результаты наблюдений учителя за повседневной работой учеников, устного опроса, текущих, тестовых и практических работ.

**Промежуточная аттестация** проводится с помощью диагностических работ, направленных на определение уровня освоения темы учащимися.

**Текущий контроль** осуществляется в письменной и устной форме.

**Тематический контроль** проводится в устной форме. Для тематических проверок выбираются значимые вопросы программы.

### **Обоснование выбора учителем учебно-методического комплекта:**

Комплект «Школа России» представляет собой целостную модель начальной школы и имеет полное программно-методическое обеспечение. Он охватывает все образовательные области, в том числе инновационные, включает учебники и учебные пособия нового поколения, отвечающие требованиям к современной учебной книге: в нем сохранены лучшие традиции русской школы, учитывающие принципы дидактики, прежде всего возрастные особенности детей, постепенное нарастание трудности в представлении учебного материала.

УМК «Школа России» ориентирован на личностно-развивающее образование младших школьников, одна из главных задач которого заключается в развитии у ребенка интереса к познанию. Средствами разных учебных предметов происходит воспитание в детях любви к Отечеству, своему народу, его языку. Комплект обеспечивает глобально-ориентированное, экоадекватное образование. Ему присущи такие качества, как фундаментальность, надежность, стабильность, открытость новому, вариативность.

Программа «Физическая культура» для начальной школы обеспечена учебно-методическими комплектами (авторы В. И. Лях, А.А. Зданевич - М. : «Просвещение», 2011 «Физкультура 1- 4класс»). Выбор данной программы обусловлен ее сбалансированностью, применимостью в большинстве школ, преемственностью учебного материала и возможностью адаптации разделов программы к местным условиям и возможностям спортивно-материальной базы. Программа дополнена учебно-методическим комплексом, включающим пособия для учителей, учебники и пособия для учащихся. Особенно важно последнее, так как теоретический материал программы изложен в учебниках для учащихся в наглядной и доступной для каждого возраста форме. В учебных пособиях для учителей собрана самая важная информация об особенностях методики проведения уроков физкультуры и внеурочных мероприятий, возрастных особенностях учащихся, системе оценивания и тестирования и многое другое.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

Учащиеся научатся:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

#### **Метапредметные результаты:**

##### ***Познавательные.***

Учащиеся научатся:

- логическим действиям сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям, выдвижения предположений и подтверждающих их доказательств;

- применять методы наблюдения, экспериментирования, моделирования, систематизации учебного материала, выявления известного и неизвестного при решении различных учебных задач;
- пользоваться различными способами поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета.

### ***Регулятивные.***

Учащиеся научатся:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### ***Коммуникативные.***

Учащиеся научатся:

- слушать собеседника и вести диалог; участвовать в коллективном обсуждении, принимать различные точки зрения на одну и ту же проблему; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- использовать речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- приобрести опыт общения в играх, соревнованиях и других видах деятельности.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### *Знания о физической культуре*

*Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- 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).
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- соблюдать правила безопасного поведения на воде.
- различать способы плавания.

*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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. характеризовать ВФСК ГТО

#### *Способы физкультурной деятельности*

*Выпускник научится:*

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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 подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног;
- выполнять простейшие приёмы 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, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке и подготовке ГТО

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

#### **Содержание учебного предмета (270 ч)**

##### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения** за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность .**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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



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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

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

На материале лёгкой атлетки: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

#### **На материале лёгкой 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 вперёд (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-трёх 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.

#### **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

### **1 класс (66 ч)**

## **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

## **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

## **Физическое совершенствование**

### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приёмы: 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.

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.

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; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### **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.

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.

### **Лыжная подготовка**

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

### **Подвижные и спортивные игры**

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Плавание.** Плавание как вид спорта. Правила поведения на воде.

## **2 класс (68ч)**

### **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **Способы физической культуры**

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

### **Физическое совершенствование**

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

Организуемые команды и приемы: 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 из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых

руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

### **Легкая атлетика**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### **Лыжная подготовка**

Передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъём «лесенкой». Торможение «плугом».

### **Подвижные и спортивные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «*Стой, олень*», «*Маленький воробышек*», «*В медведя*», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Верёвочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «*Охотники и олени*», «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка», «*Мышь в угол*».

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

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

**Плавание.** Плавание как вид спорта. Правила поведения на воде.

## **3 класс (68 ч)**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси, *Республики Коми*. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих

упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

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

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### **Легкая атлетика**

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: одновременный двушажный ход, чередование одновременного двушажного с попеременным двушажным.

Поворот переступанием.

#### **Подвижные и спортивные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «*Маленький воробышек*», «*Охотники и олени*», «*Парашютисты*», «*Догонялки на марше*», «*Увертывайся от мяча*».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «*Защита укрепления*», «*Стрелки*», «*Кто дальше бросит*», «*Ловишка, поймай ленту*», «*Метатели*», «*Прыжки через нарты*».

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

**Плавание.** Знакомство с упражнениями: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание. Правила поведения на воде.

### **4 класс (68 ч)**

#### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение, *история развития лыжного спорта в Республике Коми*. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физкультурной деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

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

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

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

#### **Легкая атлетика**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

#### **Лыжная подготовка**

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

#### **Подвижные и спортивные игры**

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель», «Прыжки через нарты».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага», «Быстрый Пера».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

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

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

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

**Плавание.** Знакомство с упражнениями: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Знакомство со способами плавания. Правила поведения на воде.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных игр и гимнастики.

Температурный режим для занятий лыжной подготовкой: при слабом ветре 2-4 м/с -15° С

### Тематическое и поурочное планирование

1 класс (66 ч.)

Разделы темы	Количество часов	Содержание стандарта	Этнокультурный компонент	Поурочное планирование
Знания о физической культуре.	1 ч.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Ознакомление с ВФСК ГТО		1. Введение. Знакомство с содержанием занятий физической культуры. Техника безопасности (инструктаж «Правила предупреждения травматизма на уроках»). Стартовая контрольная работа.
Основные способы передвижения человека.	13 ч.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье. Профилактика травматизма Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Русские народные игры «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Филин и пташка», «Блуждающий мяч», «Палочка-выручалочка», «Классики», «Ловишки», «Ловишки в кругу».		1. Знакомство с разнообразием общеразвивающих упражнений. Русская народная игра «Гуси-лебеди»
				2. Разнообразие упражнений. Упражнения зрительной гимнастики.
			3. Правильная осанка. Народная игра «У медведя во бору». Игра «Салки»	
				4. Двигательный режим учащегося. Челночный бег с переносом кубиков.
			5. Общеобразовательные упражнения с предметами и без предметов. Русская народная игра «Филин и пташка»	



				6.Многоскоки. 7.Правила выполнения дыхательных упражнений.
			8.Метание. Народная игра «Блуждающий мяч». Игра «Догонялки».	
				9.Закаливание организма водой, солнцем, воздухом. Народна игра «Палочка-выручалочка».
				10.Оказание первой помощи пострадавшими при занятиях физическими упражнениями.
				11.Здоровый образ жизни младшего школьника.
				12.Программа здоровья. Русская народная игра «Классики». Игра «Ловишки».
				13.Правильное питание.
Гимнастика с основами акробатики	14 ч.	Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из	1.Лазания и перелезания. Русская народная игра «Ловишки в кругу». Игра «Поймай оленя».	
				2.Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном положении, вертикальном положении.
				3. Лазание и перелезание.
				4.Полоса препятствий. Подвижная игра «Кто идет»
				5.Упражнения в равновесии. Правила поведения и безопасности при выполнении упражнений в равновесии. Режим дня младшего школьника.

		<p>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.</p> <p>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; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p>	<p>6. Упражнение в равновесии. Разучивание приставных шагов. Подвижная игра «Северный и южный ветер». Игра «Догонялки».</p>	
				<p>7. Акробатические упражнения. Основная стойка.</p> <p>8. Акробатические упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу.</p>
				<p>9. Акробатические упражнения. Построение в круг. Подвижная игра «Колдунчики».</p>
				<p>10. Акробатические упражнения. Группировка.</p>
			<p>11. Закаливание в осенний период. Акробатические упражнения. Подвижная игра «Аисты». Игра «Поймай оленя».</p>	
			<p>12. Усвоение навыков постановки рук и кувырка вперёд в группировке. Подвижная игра «Пчёлы и медвежата». Игра «Догонялки».</p>	
				<p>13. Космическое путешествие на Марс. Двигательный режим в зимний период.</p>

				14.Весёлые эстафеты «Ура, каникулы!»
Лыжная подготовка	9 ч.	<p>Организующие 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. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.</p>	1.Правила безопасности и поведения на уроках, на улице, на лыжах. Передвижение на лыжах. Подвижная игра «Хитрая лиса». Игра «Маленький воробушек».	
				2.Соблюдение «температурного режима» при занятиях на лыжах.
			3.Правила оказания первой помощи при занятиях физкультурой зимой. Игра «в медведи».	
				4.Передвижение на лыжах и движение рук во время скольжения.
			5.Безопасное падение на лыжне и горке. «Быстрый Пера».	
				6. Катание на лыжне, на горке.
				7. Переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.
				8.Передвижения на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом.
				9.Зимние игры и развлечения «Снежное

				царство»
Подвижные игры	6 ч.	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.		1.Подвижные игры «Учимся играя». Эстафета «Успей перебежать» 2.Акробатические упражнения. 3.Эстафета «Посадка картофеля» 4.Перебрасывание мяча с руки на руку.
			5.Лазания и перелезания. Техника безопасности. Игра «Поймай оленя».	
Метание малого мяча	10 ч.	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность		1.Передача малого мяча друг другу. Ловля мяча двумя руками. 2. Школа мяча. Метание набивного мяча двумя руками. 3.Метание. Техника безопасности. Подвижная игра «Салки с мячом». 4.Оказание первой помощи при травмировании, совершенствование навыка метания. 5.Закаливание в весенний период. «Мы туристы»
			6.Особенности двигательного режима во время весенних каникул. «Сбор витаминок здоровья». Игра «Догонялки».	
				7.Весенние развлечения. Правила техники безопасности при занятиях физкультурой на спортивной площадке.
				8.Техника челночного бега. «Поход по родному краю»

				9. Метание. Тестовые упражнения. Подвижная игра «Живые пенечки».
				10. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте. Метание мяча в вертикальную цель, в стену.
Спортивные игры.	4 ч.	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта		1. Упражнения в равновесии. Бег на 30 м с высокого старта.
				2. Преодоление полосы препятствий. Общеразвивающие упражнения «Ловишки с приседаниями».
				3. Эстафета «Собери урожай»
				4. Правила безопасности и поведения при занятиях физкультурой в летнее время вблизи водоемов.
Прыжковая подготовка.	5 ч.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.		1. Прыжки на месте на одной ноге, с поворотами вправо и влево.
				2. Прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком.
				3. Прыжки в длину и высоту с места.
			4. Подвижные игры. Бег на 1 км. Игра «Догонялки».	
				5. Промежуточная аттестация.
Плавание	2 ч.	Беседа о плавании. Правила поведения на воде.		1. Плавание как вид спорта.
				2. Правила поведения на воде.
Физическое совершенствование	2 ч.	Развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1. Подвижные игры народа коми. Особенности двигательного режима на летних каникулах. «Салки», «Поймай оленя».	

				2. Итоговый урок. Спортивный праздник «Физкульт – ура!»
--	--	--	--	---

2 класс (68 ч.)

Разделы темы	Количество часов	Содержание стандарта	Этнокультурный компонент	Поурочное планирование
Знания о физической культуре	1 ч.	Повторение построения в колонну и шеренгу, ознакомление с организационно-методическими требованиями, проведение подвижных игр «Ловишка» и «Салки с домиками» Ознакомление с ВФСК ГТО		1. Техника безопасности на уроках физкультуры. Организационно - методические указания. Стартовая контрольная.
Легкая атлетика	4 ч.	Разучивание беговой разминки, тестирование бега на 30 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Ловишка», разучивание подвижной игры «Салки — дай руку» Подготовка к ГТО		1. Техника безопасности при легкой атлетике. Тест бег на 30 м с высокого старта.
		Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, проведение подвижной игры «Прерванные пятнашки», повторение подвижной игры «Салки — дай руку»		2. Техника челночного бега. Тест челночный бег 3x10м
		Повторение разминки в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, повторение подвижной игры		

		«Колдунчики»		
		Разучивание разминки с мешочками, повторение техники метания мешочка на дальность, повторение подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики» Подготовка к ГТО		3.Техника безопасности при метании. Техника метания мешочка на дальность.
		Повторение разминки с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, проведение подвижной игры «Хвостики» Подготовка к ГТО		4.Тестирование метания мешочка на дальность.
Гимнастика с элементами акробатики	1ч.	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, разучивание метания гимнастической палки ногой, проведение подвижной игры «Командные хвостики»		1.Упражнения на развитие координации движений
Легкая атлетика	2 ч.	Разучивание разминки в движении, повторение понятий, обозначающих физические качества, разучивание техники прыжка в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Флаг на башне» Подготовка к ГТО	1.Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжки через нарты.	
		Проведение разминки в движении, проверка знаний о физических качествах, повторение техники прыжка в длину с разбега, повторение подвижной игры «Флаг на башне» Подготовка к ГТО		
		Разучивание разминки в движении, выполнение прыжка в длину с разбега на результат, проведение подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне» Подготовка к ГТО	2.Прыжок в длину с разбега на результат.	
Подвижные игры	1ч.	Повторение разминки в движении, совершенствование техники прыжка в длину с разбега на результат,		1.Подвижные игры.

		проведение подвижных игр по желанию учеников		
Гимнастика с элементами акробатики	1 ч.	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Бездомный заяц» Подготовка к ГТО		1.Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
		Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища за 30 с, проведение подвижной игры «Вышибалы» Подготовка к ГТО		
Легкая атлетика	1 ч.	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву» Подготовка к ГТО		1.Тестирование прыжка в длину с места
Гимнастика с элементами акробатики	2 ч.	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Вышибалы»		1.Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
		Разучивание разминки у гимнастической стенки, тестирование виса на время, разучивание подвижной игры «Ловля обезьян»		2.Тестирование виса на время
Знания о физической культуре	1 ч.	Знакомство с режимом дня, разучивание разминки с малыми мячами, повторение упражнений в подлезании, повторение подвижной игры «Кот и мыши»	1.Режим дня. Подвижная игра «Кот и мыши». Подвижная игра «Маленький воробышек».	
Подвижные	2 ч.	Повторение разминки с малыми		1.Ловля и броски малого мяча в парах. Подвиж-



игры		мячами, разучивание бросков и ловли малого мяча в парах, разучивание подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»		ная игра «Осада города».
		Разучивание разминки с мячами в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах, проведение подвижной игры «Осада города»		
		Повторение разминки с мячами в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах, проведение подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами»		
Подвижные игры	2 ч.	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча, проведение подвижной игры «Ночная охота»		1.Ведение мяча. Упражнения с мячом.
		Знакомство с дневником самоконтроля, разучивание разминки с мячами в движении, выполнение упражнений с мячом, повторение подвижной игры «Ночная охота»		
		Повторение разминки с мячами в движении, повторение упражнений с мячом, проведение 1—2 подвижных игр по желанию учеников	2.Подвижные игры. «Салки». Подвижная игра «Салки».	
Гимнастика с элементами акробатики	10 ч.	Разучивание разминки на матах, повторение техники выполнения кувырка вперед, проведение подвижной игры «Удочка»		1.Кувырок вперед. Кувырок вперед с трёх шагов.
		Повторение разминки на матах, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, разучивание техники выполнения		

	кувырка вперед с трех шагов, проведение подвижной игры «Удочка»		
	Разучивание разминки на матах с мячами, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение техники выполнения кувырка вперед с трех шагов, разучивание техники выполнения кувырка вперед с разбега		2.Кувырок вперед с разбега. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед
	Повторение разминки на матах с мячами, повторение техники выполнения кувырка вперед как с места, так и с разбега, разучивание усложненных вариантов выполнения кувырка вперед		
	Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, повторение техники выполнения стойки на лопатках и моста, повторение усложненных вариантов выполнения кувырка вперед, проведение подвижной игры «Волшебные елочки»		3.Стойка на лопатках, мост
	Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Волшебные елочки»		4.Круговая тренировка. Стойка на голове.
	Повторение разминки с гимнастическими палками, контрольная проверка знаний о первой помощи при травмах, проведение лазанья и перелезания по гимнастической стенке, совершенствование техники выполнения стойки на голове,		5.Лазанье и перелезание по гимнастической стенке

	проведение подвижной игры «Белочка-защитница»		
	Разучивание разминки со средними обручами, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Удочка»		6.Круговая тренировка со скамейками
	Разучивание разминки со скакалкой, повторение техники прыжков в скакалку, разучивание подвижной игры «Горячая линия»		7.Прыжки в скакалку в движении
	Повторение разминки со скакалкой, совершенствование техники прыжков в скакалку, разучивание прыжков в скакалку в движении, повторение подвижной игры «Горячая линия»		
	Повторение разминки с обручами, повторение комбинации на гимнастических кольцах, совершенствование техники вращения обруча, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»		8.Вращение обруча. Варианты вращения обруча
	Разучивание разминки с обручами в движении, контрольная проверка техники вращения обруча, знакомство с различными вариантами вращения обруча, повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»		
	Повторение разминки с обручами в движении, проведение лазанья по канату, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»		9.Лазанье по канату и круговая тренировка
	Разучивание разминки с массажными мячами в движении, проведение		10.Круговая тренировка с мячами

		круговой тренировки, проведение одной игры по желанию детей, подведение итогов четверти		
Лыжная подготовка	10 ч.	Знакомство с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках, посвященных лыжной подготовке, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без палок		
		Проверка умения пристегивать крепления, совершенствование техники ступающего и скользящего шага, повторение техники поворота переступанием на лыжах без палок Подготовка к ГТО	1.Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. «В медведя».	
		Повторение техники работы рук с лыжными палками, совершенствование техники ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок, повторение техники ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками Подготовка к ГТО		2.Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками
		Совершенствование техники передвижения на лыжах с палками и без, повторение техники торможения падением, разучивание подвижной игры «Салки на снегу» Подготовка к ГТО		3.Торможение падением на лыжах с палками
		Совершенствование техники передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, повторение		4.Прохождение дистанции 1 км на лыжах

	подвижной игры «Салки на снегу» Подготовка к ГТО		
	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение техники поворотов на лыжах с палками, разучивание техники обгона на лыжах Подготовка к ГТО		5. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон
	Совершенствование техники выполнения лыжных ходов, повторение техники подъема «полуёлочкой», повторение техники спуска под уклон в основной стойке Подготовка к ГТО		7. Подъём на склон «полуёлочкой» и спуск на лыжах. Подъём на склон «ёлочкой»
	Совершенствование техники выполнения лыжных ходов, повторение техники подъема на склон «полуёлочкой», разучивание техники подъема на склон «ёлочкой», повторение техники спуска со склона в основной стойке Подготовка к ГТО	8. Передвижение на лыжах «змейкой». «Маленький воробушек».	
	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами, повторение передвижения на лыжах змейкой, повторение подъема на склон «ёлочкой», совершенствование техники спуска со склона в основной стойке Подготовка к ГТО		
	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения на лыжах змейкой, разучивание подвижной игры на лыжах «Накаты» Подготовка к ГТО		9. Подвижная игра на лыжах «Накаты»
	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание со склона в основной стойке, свободное катание Подготовка		10. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах

		к ГТО		
Легкая атлетика	4 ч.	Разучивание разминки в движении, преодоление полосы препятствий, повторение подвижной игры «Удочка» Подготовка к ГТО		1.Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка- защитница»
		Проведение разминки в движении, преодоление усложненной полосы препятствий, повторение подвижной игры «Совушка» Подготовка к ГТО		2.Усложненная полоса препятствий
		Разучивание разминки с гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, проведение подвижной игры «Бегуны и прыгуны» Подготовка к ГТО		3.Прыжок в высоту с прямого разбега на результат
		Разучивание разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту спиной вперед, совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега, разучивание подвижной игры «Салки — дай руку» Подготовка к ГТО		4.Прыжок в высоту спиной вперед
Подвижные игры	4 ч.	Разучивание разминки в парах, повторение бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»		1.Броски и ловля мяча в парах
		Повторение разминки с мячами в парах, разучивание техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», повторение подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»		2.Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», «сверху»
		Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом		

		«снизу», разучивание техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», повторение подвижной игры «Вышибалы»		
		Повторение разминки с мячом, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», разучивание техники ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, повторение подвижной игры «Охотники и утки»		3.Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо
		Разучивание разминки в движении с мячом, совершенствование техники ведения мяча, знакомство с различными вариантами эстафет, повторение подвижной игры «Охотники и утки»		4.Эстафеты с мячом
Легкая атлетика	1 ч.	Разучивание разминки с резиновыми кольцами, знакомство с прыжками на мячах-хопах, разучивание подвижной игры «Ловишка на хобах» Подготовка к ГТО		1.Знакомство с мячами – хобахми. Прыжки на мячах - хобах
		Повторение разминки с резиновыми кольцами, повторение техники прыжков на мячах-хопах, повторение подвижной игры «Ловишка на хобах» Подготовка к ГТО		
Подвижные игры	4 ч.	Разучивание разминки в движении, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	1.Круговая трениров А. Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками». Подвижные игры «В медведя».	
		Проведение разминки с мячом, совершенствование техники броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»,		

		проведение 2—3 подвижных игр по желанию учеников		
		Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Забросай противника мячами»		2.Броски мяча через волейбольную сетку на точность
		Повторение разминки с мячами, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку на точность, разучивание подвижной игры «Точно в цель»		
		Разучивание разминки с мячом в парах, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, повторение подвижной игры «Точно в цель»		3.Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»
		Повторение разминки с мячом в парах, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку»		4.Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку
		Разучивание разминки с мячом, проведение контрольных бросков мяча через сетку на дальность и точность, повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»		
Легкая атлетика	2 ч.	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча от груди и «снизу», проведение подвижной игры «Точно в цель» Подготовка к ГТО		1.Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»
		Повторение разминки с набивным мячом,		2.Бросок набивного мяча из-за головы на дальность



		совершенствование техники бросков набивного мяча от груди и «снизу», разучивание техники броска набивного мяча из-за головы, повторение подвижной игры «Точно в цель» Подготовка к ГТО		
Гимнастика с элементами акробатики	2 ч.	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса на время, проведение нового варианта подвижной игры «Точно в цель»		1.Тестирование виса на время
		Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Точно в цель»		2.Тестирование наклона вперед из положения стоя
Легкая атлетика	1 ч.	Разучивание разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, проведение подвижной игры «Собачки» Подготовка к ГТО		1.Тестирование прыжка в длину с места
Гимнастика с элементами акробатики	2 ч.	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Собачки»		1.Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
		Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Земля, вода, воздух»		2.Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с
Легкая атлетика	2 ч.	Выполнять построение, беговую разминку, итоговый контроль		1.Промежуточная аттестация.

		установления фактических знаний обучающихся по физической культуре, соответствия уровня УУД.		
		Повторение разминки с мешочками, тестирование метания малого мяча на точность, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» Подготовка к ГТО		2.Тестирование метания малого мяча на точность
Легкая атлетика	3 ч.	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений, повторение подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка» Подготовка к ГТО		1.Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта
		Повторение разминки в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижной игры «Хвостики» Подготовка к ГТО		
	Разучивание разминки в движении, тестирование челночного бега 3 x Юм, повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» Подготовка к ГТО	2.Тестирование челночного бега 3 x 10 м		
	Повторение разминки в движении, тестирование метания мешочка (мяча) на дальность, повторение подвижной игры «Хвостики» Подготовка к ГТО	3.Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность		
Подвижные игры	1 ч.	Разучивание беговой разминки, разучивание различных вариантов подвижной игры «Хвостики», повторение игры малой подвижности «Совушка»		1.Подвижная игра «Хвостики». Подвижная игра «Воробьи - вороны»
Плавание	2 ч.	Беседа о плавании, знакомство с плавательными упражнениями, Правила поведения на воде.		1. Плавание как вид спорта.
				2.Правила поведения на воде.

Легкая атлетика	1 ч.	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, проведение бега на 1000 м, повторение подвижной игры «Воробьи — вороны» Подготовка к ГТО		1.Бег на 1000 м
Подвижные игры	1 ч.	Проведение разминки с помощью учеников, проведение 2—3 подвижных игр с мячом по желанию учеников, прием тестов у должников.		1.Подвижные игры с мячом. Лапта.

3 класс (68 ч.)

Раздел, темы	Количество часов	Содержание стандарта	Этнокультурный компонент	Поурочное планирование
Легкая атлетика	9 ч	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Проверка уровня усвоения учащимися знаний о физической культуре, способах физкультурной деятельности и физического совершенствования.		1.Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Стартовая контрольная работа.
		Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной		2.Тестирование челночного бега 3 x 10 м. 3.Тестирование метания мешочка на дальность. 4. Тестирование наклона вперед из положения стоя. 5. Техника прыжка в длину с разбега, прыжок в длину с разбега на результат. 6. Тестирование виса на время. 7. Тестирование прыжка в длину с места. 8. Тестирование подъема туловища за 30 сек.

		ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Подготовка к ГТО.		9.Тестирование подтягивания на низкой перекладине.
Подвижные игры с элементами спортивных игр	10 ч	<p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Спортивные и подвижные игры с мячом.</p> <p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p>		1.Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Упражнения с мячом.
				2.Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города».
				3. Броски и ловля мяча.
				4.Пас и его значение для спортивных игр с мячом.
				5. Футбольные упражнения.
				6.Футбольные упражнения в парах.
				7. Техника паса в футболе.
				8. Спортивная игра «Футбол» .
		9. Подвижные игры. Коми игры «В медведя», «Поймай оленя»		
			10. Эстафеты с мячом.	
Гимнастика с элементами акробатики	15 ч	<p>Знания о физической культуре:</p> <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:</p>		1.Техника безопасности на уроках по гимнастике, ее история и значение в жизни человека.
				2. Кувырок вперед.
				3. Кувырок вперед с разбега и через препятствие.
				4.Кувырок назад.
				5. «Мост» из положения лёжа на спине.
				6. Стойка на голове и руках.
				7. Висы.
				8. Лазанье по гимнастической стенке.

		<p>организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Из истории физической культуры: История развития физической культуры и первых соревнований. Физические упражнения: влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Вращение обруча. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>		<p>9. Прыжки в скакалку.</p> <p>10. Лазанье по канату в два приёма, в три приёма.</p> <p>11. Круговая тренировка.</p>
			12. Упражнения на гимнастическом бревне. Коми игра «Охотники и олени»	
				13. Упражнения на гимнастических брусьях.
				14. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.
				15. Вращение обруча.
Лыжная подготовка	10 ч	<p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры коми народа.</p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);</p> <p>Комплексы общеразвивающих</p>	1. Организационно-методические требования на уроках по лыжной подготовке. Из истории становления лыжного спорта	

		упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение. Подготовка к ГТО.	в Республике Коми. Знаменитые лыжники РК	
			2. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок, с лыжными палками. Коми игра «Быстрый Пера»	
			3. Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Из истории становления и развития лыжного спорта. Первые лыжи.	
				4. Попеременный двухшажный ход на лыжах.
				5. Одновременный одношажный и двухшажный ходы на лыжах.
				6. Подъём на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.
				7. Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.
				8. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты».
				9. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.

				10. Контрольный урок по лыжной подготовке.
Гимнастика с элементами акробатики	5 ч	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве, навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Упражнения с мячами.	1. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Знакомство с опорным прыжком. Коми игра «Маленький воробышек»	
				2. Прыжок в высоту с прямого разбега.
				3. Прыжок в высоту способом «перешагивание».
				4. Прыжки на мячах – хобах.
				5. Круговая тренировка.
Подвижные игры с элементами спортивных игр	7 ч	Метаний мяча на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей, овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры с элементами спортивных игр «Баскетбол», «Пионербол». Коми народные игры. Подготовка к ГТО.		1. Броски мяча через волейбольную сетку.
				2. Подвижная игра «Пионербол».
				3. Волейбол как вид спорта.
				4. Спортивная игра «Волейбол».
				5. Баскетбольные упражнения.
				6. Спортивная игра «Баскетбол».
			7. Коми народные игры «Охота на оленей», «Невод», «В медведя»	

Плавание	3ч	Беседа о плавании, знакомство с плавательными упражнениями, Правила поведения на воде.		1. Плавание как вид спорта.
				2. Движение руками и ногами при плавании.
				3. Правила поведения на воде.
Легкая атлетика	9 ч	Итоговый контроль установления фактических знаний обучающихся по физической культуре, соответствия уровня УУД. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей, навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей, совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей, освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подготовка к ГТО. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости, акробатических упражнений и развитие координационных способностей, висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и их тестирование.		1. Промежуточная аттестация.
				2. Тестирование бега на 30 метров.
				3. Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Тестирование прыжка в длину с места.
				4. Тестирование метания мешочка на дальность.
				5. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
				6. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
				7. Тестирование виса на время.
				8. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.
				9. Бег на 1000 м.

4 класс (68 ч.)

Раздел, темы	Количество часов	Содержание стандарта	Этнокультурный компонент	Поурочное планирование
--------------	------------------	----------------------	--------------------------	------------------------



Легкая атлетика	9 ч	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Проверка уровня усвоения учащимися знаний о физической культуре, способах физкультурной деятельности и физического совершенствования.		1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Стартовая контрольная работа.
		Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Подготовка к ГТО.		2. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. 3. Тестирование подтягиваний и отжиманий. 4. Тестирование наклона вперед из положения стоя. 5. Прыжок в длину с разбега на результат. 6. Тестирование вися на время. 7. Тестирование прыжка в длину с места. 8. Тестирование подъема туловища за 30 сек. 9. Тестирование подтягивания на низкой перекладине.
Подвижные игры с элементами спортивных игр	10 ч	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Спортивные и подвижные игры с мячом. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Прыжки, бег, метания и броски;	9. Подвижные	1. Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Упражнения с мячом. 2. Броски и ловля мяча в парах. 3. Броски и ловля мяча в парах у стены. 4. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. 5. Подвижные игры с мячом. 6. Правила игры «Лепта». 7. Тренировочные упражнения по игре «Лепта». 8. Подвижная игра «Лепта».

		упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	игры. Коми игра «Ведущий (Йэртчэм)	
Гимнастика с элементами акробатики	15 ч	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на низкой перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Вращение обруча. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		10. Эстафеты с мячом.
				1. Техника безопасности на уроках по гимнастике, ее история и значение в жизни человека.
				2. Гимнастические упражнения.
				3. Кувырок вперед с разбега и через препятствие.
				4. Кувырки.
				5. Стойка на голове и на руках.
				6. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.
				7. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
				8. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
				9. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках.
				10. Лазанье по канату в три приёма.
				11. Круговая тренировка с предметами.
				12. Упражнения на гимнастическом бревне с сосоком. Коми игра «Охотники и олени»
				13. Упражнения на гимнастических кольцах.
				14. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.
	15. Варианты вращения обруча.			

Лыжная подготовка	10 ч	<p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры коми народа. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой деятельностью.</p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение. Подготовка к ГТО.</p>		1. Организационно-методические требования на уроках по лыжной подготовке.
			2. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок, с лыжными палками. Коми игра «Прыжки через нарты»	
				3. Повороты на лыжах переступанием и прыжком.
				4. Попеременный двухшажный ход на лыжах.
			5. Одновременный одношажный и двухшажный ходы на лыжах. «Быстрый Пера» эстафеты на лыжах.	
		6. Подъём на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.		

				7.Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. 8.Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. 9. Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах.
			10. Контрольный урок по лыжной подготовке. Лыжные соревнования	
Гимнастика с элементами акробатики	5 ч	Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения и комбинации. Совершенствование навыков прыжков, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве.	1.Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Прыжок в высоту с прямого разбега. Коми игра «Маленький воробышек»	
				2. Прыжок в высоту с прямого разбега через планку. 3. Полоса препятствий. 4. Усложненная полоса препятствий. 5. Круговая тренировка.
Подвижные игры с элементами спортивных игр	7 ч	Метаний мяча на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей, овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к		1.Броски мяча через волейбольную сетку в парах. 2.Подвижная игра «Пионербол» с двумя мячами. 3. Волейбольные упражнения. Переход в волейболе. 4. Игра «Волейбол». 5. Игра «Баскетбол». 6. Игра «Футбол».
			7. Коми народные игры. Коми игры	

		дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры с элементами спортивных игр «Баскетбол», «Пионербол», «Футбол». Коми народные игры. Подготовка к ГТО.	«Стой, олень», «Невод», «Мышь и угол».	
Плавание	3ч	Беседа о плавании, знакомство со способами плавания. Правила поведения на воде.		1. Способы плавания.
				2. Упражнения на согласование работы рук и ног.
				3. Правила поведения на воде.
Легкая атлетика	9 ч	Итоговый контроль установления фактических знаний обучающихся по физической культуре, соответствия уровня УУД. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей, навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей, совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей, освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подготовка к ГТО. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости, акробатических упражнений и развитие координационных способностей, висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей, развитие координационных, скоростно-силовых способностей и их тестирование.		1. Промежуточная аттестация.
				2. Тестирование бега на 60 метров.
				3. Тестирование подтягиваний и отжиманий.
				4. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
				5. Тестирование прыжка в длину с места.
				6. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
				7. Тестирование виса на время.
				8. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.
				9. Бег на 1000 м.

## Критерии и нормы оценки результатов освоения учебной программы.

Критерии оценивания:

- соответствие достигнутых предметных, метапредметных и личностных результатов обучающихся требованиям к результатам освоения образовательной программы НОО ФГОС
- динамика результатов предметной обученности, формирования УУД.

Оценка универсальных учебных действий осуществляется в рамках интеграции всех видов контроля.

Личностные результаты выпускников на ступени начального общего образования в полном соответствии с требованиями Стандарта не подлежат итоговой оценке.

### 1 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 1 класса должны: иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0

**2 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны: иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

**3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны: иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси, Республики Коми;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь: составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол; проводить закаливающие процедуры; составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований; вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; · демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин/ с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

#### 4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны: знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий



	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

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

### Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки

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

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

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

### Характеристика словесной оценки (оценочное суждение)

Словесная оценка позволяет раскрыть перед учеником динамику результатов его учебной деятельности, проанализировать его возможности и прилежание, особенностью словесной оценки является ее содержательность, анализ работы школьника, четкая фиксация успешных результатов и раскрытия причин неудач. Оценочное суждение сопровождает любую отметку в качестве заключения по существу работы, раскрывающего как положительные, так и отрицательные ее стороны, а также пути устранения недочетов и ошибок.

#### **Критерии оценивания стартовых и итоговых контрольных работ:**

- «5» (отлично) – от 90 до 100%;
- «4» (хорошо) – от 70 до 90%;
- «3» (удовлетворительно) – от 50 до 70%;
- «2» (неудовлетворительно) – менее 50%.

#### **Критерии оценивания тестов:**

- «5» (отлично) – от 90 до 100%;
- «4» (хорошо) – от 70 до 90%;
- «3» (удовлетворительно) – от 50 до 70%;
- «2» (неудовлетворительно) – менее 50%.