

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 7»  
(МАОУ «СОШ № 7»)  
«7 №-а шөр школа» муниципальной асьюралана велөдан учреждение  
(«7 №-а ШШ» МАВУ)**

Рекомендовано  
Педагогическим  
советом МАОУ «СОШ № 7»  
Протокол № 1 от «29» августа 2018



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«Физическая культура»  
начальное общее образование 1-4 классы  
(новая редакция)**

Разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 6.10.2009 г. № 373 с изм.).

Составитель: Коткова О.А., учитель начальных классов

Сыктывкар, 2018

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 (с изменениями и дополнениями), Основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) , примерной рабочей программы по физической культуре и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов, разработанной авторским коллективом под руководством доктора педагогических наук В.И. Лях, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича (М.:Просвещение,2011); Инструктивным письмом Управления по надзору и контролю в сфере образования Министерства образования Республики Коми № 03-05/1 от 11.03.2014г. «О реализации этнокультурной составляющей содержания образования программ общего образования».

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

### **Целью программы является :**

- 1.Физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности учащихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
2. Формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового образа жизни;
3. Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
4. Овладение основами современной культуры, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
5. Развитие двигательной активности учащихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
6. Установление связей между жизненным опытом учащихся и знаниями из разных предметных областей.

### **Программа направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями

учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивный пришкольный корт, региональными климатическими условиями);

- реализацию принципа достаточности и соразмерности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного предмета физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- реализацию принципа педагогики сотрудничества – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых;
- реализацию деятельностного подхода, ориентирование ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка;
- реализацию интенсификации и оптимизации, усиление мотивации занятий физической культурой и спортом.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования» введен 3 час обучения физической культуры.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. На уровне начального общего образования используются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; образовательно-обучающей направленностью и образовательно-тренировочной направленностью.

Обучение технике основных видов спорта основывается на приобретенных простейших двигательных умениях и навыках. Качество процесса обучения обеспечивается применением подводящих и подготовительных упражнений.

С целью укрепления здоровья уроки физической культуры проводятся на свежем воздухе: сентябрь – легкая атлетика, январь, февраль, март – лыжная подготовка, май – лёгкая атлетика.

В 1 классе учащиеся обучаются плаванию на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Здоровье».

Для формирования представлений о здоровом образе жизни и целостной картины мира, а также реализации межпредметных связей учебники «Физическая культура» построены с учётом содержания учебников «Окружающий мир». В курс «Окружающий мир» интегрированы такие предметы, как ознакомление с окружающим миром, природоведение, обществознание, основы безопасности жизнедеятельности, что позволяет не только сэкономить время, но и дать возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

В соответствии с базисным учебным планом на изучение этнокультурной составляющей отводится до 10% учебного времени каждого года. Наша малая родина – Коми край. Цель данной работы состоит в ознакомлении школьников с элементами фольклора и искусства Коми.

**Этнокультурная** составляющая включает следующие темы и виды работ:

Лыжная подготовка: обучение передвижению на лыжах, совершенствование лыжных ходов, изучение способов спусков, торможений и подъемов.

Подвижные игры с элементами туризма («Кто первым соберет рюкзак?», «Кто быстрее построит дом?», «Флюгер», «Узкая тропинка», «Вверх по откосу»; преодоление полосы препятствий; поход по родному краю; знакомство с топографической картой; нахождение объектов на карте; нахождение предметов по плану.

Подвижные игры: разучивание коми народных игр («Стой, олень», «Ловля оленей», «Варежка и оленята», «Оленья упряжка», «Поймай шар», «Невод», «Охота на оленей», «Полярная сова и евражки», «Нарты – сани», «Отбивка оленей», «Рыбаки и рыбки», «Ловкий оленевод», «Охота на куропаток», «Перетягивание каната», «Белый шаман», «Солнце», «Рыбаки», «На новое стойбище», «Невод», «Деревянная нога», «Прыжки на двух ногах», «Броски палки вверх», «Дом из палок», «Жужжалка», «Игра волчком», «Переезд», «Догонялки», «Оленья упряжка», «Деревянная нога», «Прыжки в высоту».)

Теоретические сведения: изучение биографий и достижений спортсменов республики (Р. Сметанина, Вас. Рочев - отец, В. Рочева – сын и т.д.), развитие детского футбола в РК.

Экскурсии: посещение музея Р. Сметаниной; выезды на стадион Р. Сметаниной, музей спортивной славы на Центральном стадионе.

После изучения учебного предмета «Физическая культура» проводится промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов.

## 2. Планируемые результаты

В результате изучения учебного предмета физическая культура при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

### **Личностные результаты освоения учебного предмета**

«Физическая культура» по годам обучения (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

#### **1 класс**

##### ***У выпускника будут сформированы:***

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- 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;
- установка на здоровый образ жизни.

##### ***Выпускник получит возможность для формирования:***

- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

#### **2 класс**

##### ***У выпускника будут сформированы:***

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- 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;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.

***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;
- устойчивого учебно - познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/ неуспешности учебной деятельности;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

**3 класс**

***У выпускника будут сформированы:***

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- 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 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 — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира,
- готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.

***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;
- устойчивого учебно -познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной 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;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им,
- выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

**4 класс**

***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 — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

***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;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**1 класс**

***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;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- различать способ и результат действия.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

## **2 класс**

***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;
- различать способ и результат действия.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

## **3-4 класс**

***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, родном и иностранном языках.

***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**

**1 класс**

***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;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно- следственных связей.

## **2 класс**

### ***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;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям.
- устанавливать причинно -следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно- следственных связей;

## **3-4 класс**

### ***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 художественных и познавательных текстов,
- выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно -следственные связи в изучаемом круге явлений;
- 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.

***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**

### **1 класс**

#### ***Выпускник научится:***

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание ;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

### **2 класс**

- 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;
- 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.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

**3-4 класс**

***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.

***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.

### **Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)**

В результате изучения физической культуры при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно- познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации.

Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получат возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

#### ***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);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- 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;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- 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;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- 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;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

## **Формирование ИКТ компетентности обучающихся (метапредметные результаты).**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Учащиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

## **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.

***Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.***

## **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; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

***Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.***

## **Обработка и поиск информации.**

### ***Выпускник научится:***

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш - карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно - научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео;
- 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 цифровых словарях и 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 схемы, диаграммы, планы .

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

- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;

- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- представлять данные;

- создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

### **Планирование деятельности, управление и организация**

#### ***Выпускник научится:***

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);

- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования;
- моделировать объекты и процессы реального мира.

**Предметные результаты изучения учебного предмета  
«Физическая культура» на разных этапах обучения**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

***Выпускник научится:***

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями. Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- иметь представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни; о культурном значении Олимпийских игр древности; о достижениях спортсменов республики Коми (Р. Сметанина, Вас. Рочев - отец, В. Рочева – сын и т.д.).
- соблюдать режим дня;
- поддерживать правильную осанку на уроках и в быту;
- соблюдать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни;

***Выпускник получит возможность научиться:***

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью.

**Гимнастика с основами акробатики**

***Выпускник научится:***

- строиться в шеренгу и колонну;

- принимать исходные положения, стойки, положения рук, ног и туловища;
- размыкаться на руки в стороны;
- перестраиваться разведением в две колонны;
- выполнять повороты направо, налево, кругом;
- выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- запоминать короткие временные отрезки;
- подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- лазать по канату;
- выполнять висы не перекладине;
- выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- выполнять норматив Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – I степени.

**Легкая атлетика**

**Выпускник научится:** правильно выполнять изученные:

- разновидности ходьбы с сохранением правильной осанки, различным положением рук, игры и игровые задания для закрепления навыка ходьбы;
- разновидности бега, игровые задания для бега (эстафеты), переключаться с одного вида бега на другой;
- разновидности прыжков с места и с разбега, через различные препятствия, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
- способы метания на заданное расстояние левой и правой рукой, игры, игровые задания для метания; правильно метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с небольшого расстояния; броски набивного мяча из различных и. п. двумя руками из-за головы (0,5 кг);

**Выпускник получит возможность научиться:**

- описывать технику беговых упражнений;
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- осваивать технику бега различными способами;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- описывать технику прыжковых упражнений;
- осваивать технику прыжковых упражнений;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- описывать технику бросков большого набивного мяча;
- осваивать технику бросков большого мяча;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;

- проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- описывать технику метания малого мяча;
- осваивать технику метания малого мяча;
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча;
- выполнять норматив Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – I ступени.

## **Лыжные гонки**

### ***Выпускник научится:***

- объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них;
- выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
- выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;
- выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
- выполнять торможение падением;
- проходить дистанцию 1,5 км;

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- выполнять норматив Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – I ступени.

## **Плавание**

***Выпускник научится:*** правильно выполнять изученные:

- подводящие упражнения и игровые упражнения для подготовки к плаванию

***Выпускник получит возможность научиться:***

- освоить и совершенствовать технику всех способов плавания;
- планомерно повышать уровень общей и специальной физической подготовленности;
- укреплять здоровье своего организма методом закаливания.

**Подвижные и спортивные игры**

***Выпускник научится:***

- играть в подвижные игры;
- руководствоваться правилами игр;
- выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

***Выпускник получит возможность научиться:***

- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- развивать физические качества;
- организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- использовать подвижные игры для активного отдыха.
- демонстрировать уровень физической подготовленности

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

***Выпускник научится:***

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями и подвижными играми;
- понимать значение и преимущества здорового физически активного образа жизни для учащихся;
- соблюдать:
  - правила и требования к здоровому физически активному образу жизни (режим дня, гигиена, правильное питание);
  - рекомендации по организации двигательного режима с учетом своего возраста и класса;
  - правила выполнения правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений;
  - правила выполнения гигиенических процедур;
  - рассказывать когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности; называть легендарных спортсменов в любимом виде спорта; рассказывать о достижениях спортсменов республики (Р. Сметанина, Вас. Рочев - отец, В. Рочева – сын и т.д.).
  - рассказывать о ВФСК ГТО, его ступенях, нормативных требованиях, уровнях трудности и знаках отличия;

***Выпускник получит возможность научиться:***

- измерять частоту сердечных сокращений;
- оказывать первую помощь при травмах;
- устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;
- составлять индивидуальный режим дня.

**Гимнастика с основами акробатики**

***Выпускник научится:*** правильно выполнять изученные:

- строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
- выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- выполнять наклон вперед из положения стоя;
- выполнять подъем туловища за 30с на скорость
- лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
- подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- выполнять различные перекувы, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках;

- лазать по канату;
- выполнять висы не перекладине;
- выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- выполнять норматив Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – I ступени.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- выполнять комплекс ГТО – I ступени, тестовые нормативы по физической подготовке.

**Легкая атлетика**

***Выпускник научится:*** правильно выполнять изученные:

- разновидности ходьбы, игры и игровые задания с элементами ходьбы (изменять направление по заданным ориентирам, длину и частоту шагов, темп движения);
- разновидности бега, игровые задания для отработки техники бега (высокий старт, «челночный» бег); продемонстрировать навыки бега на заданное время с правильным распределением сил по дистанции;
- разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
- способы метания, игры, игровые задания для метания; броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же и. п.; метать малый мяч на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3–4 м;

- нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – I ступени.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- описывать технику беговых упражнений;
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- осваивать технику бега различными способами;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- осваивать технику прыжковых упражнений;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- описывать технику бросков большого набивного мяча;
- осваивать технику бросков большого мяча;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;
- проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- осваивать технику метания малого мяча;
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
- выполнять норматив всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) – I ступени.

## **Лыжные гонки**

***Выпускник научится:***

- объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
- выполнять повороты переступанием на лыжах как с лыжными палками, так и без них;
- выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;
- выполнять торможение падением;
- проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;
- передвигаться на лыжах «змейкой»;
- обгонять друг друга;
- выполнять норматив всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) – I ступени.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- выполнять комплекс гто – I ступени, тестовые нормативы по физической подготовке.

**Подвижные и спортивные игры**

***Выпускник научится:***

- играть в подвижные игры;
- руководствоваться правилами игр;
- выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- выполнять броски мяча различными способами;
- участвовать в эстафетах.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- осваивать технические действия из спортивных игр;
- моделировать технические действия в игровой деятельности;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- развивать физические качества;
- применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- использовать подвижные игры для активного отдыха.
- демонстрировать уровень физической подготовленности

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре**

***Выпускник научится*** определять:

- символику Олимпийских игр, смысл различных символов; почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами; героями- олимпийцами РК ;ценности олимпизма;
- показатели своего физического развития;
- правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания;
- правила предупреждения переохлаждения на занятиях по лыжной подготовке и оказания первой помощи.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
- давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «проверь себя»;
- анализировать ответы своих сверстников.

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

### ***Выпускник научится:***

выполнять правильно изученные:

- строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
  - общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и укрепления свода стопы;
  - разновидности подтягиваний, лазаний и перелезаний, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
  - акробатические упражнения и связки (2 – 3 кувырка вперед, «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках).
- Выполнять норматив Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – II ступени.

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
- правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- правилам тестирования виса на время;
- выполнять различные варианты вращения обруча;
- правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
- давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «проверь себя»;
- выполнять комплекс ГТО – II ступени, тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Легкая атлетика**

### ***Выпускник научится:***

- технике высокого старта;
- технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- пробегать дистанцию 30 м;
- выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
- прыгать в длину с места и с разбега;
- прыгать в высоту с прямого разбега;

- прыгать в высоту спиной вперед;
- бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;
- метать мяч на точность;
- проходить полосу препятствий.
- выполнять норматив всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – II ступени.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- продемонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;
- применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;
- описывать технику беговых упражнений
- осваивать технику бега различными способами
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
- осваивать универсальные
- умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- описывать технику прыжковых упражнений.
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
- проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- описывать технику бросков большого набивного мяча.
- осваивать технику бросков большого мяча.
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
- проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
- описывать технику метания малого мяча.
- осваивать технику метания малого мяча.

- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
- выполнять комплекс ГТО – II ступени, тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Лыжные гонки**

### ***Выпускник научится:***

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- переносить лыжи под рукой и на плече;
- проходить на лыжах 1,5 км;
- подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- тормозить «плугом»;
- передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- выполнять норматив всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – II ступени.

- моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- осваивать универсальные умения;

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов;
- выполнять комплекс ГТО – II ступени, тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Подвижные и спортивные игры**

### ***Выпускник научится:***

выполнять правильно изученные:

- игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): стойки, перемещения, ведения мяча, способы ловли и передачи мяча, броски мяча, удары по мячу;
- эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;
- играть в подвижные игры.

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- осваивать технические действия из спортивных игр;
- моделировать технические действия в игровой деятельности;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- развивать физические качества.
- **демонстрировать** уровень физической подготовленности.

## **Физкультурно- оздоровительная деятельность**

### ***Выпускник научится:***

- эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;
- играть в подвижные игры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

***Выпускник научится:***

- рассказывать о прошлых и современных достижениях отечественных олимпийцев;
- применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты);
- давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательно-координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя;
- сравнивать результаты тестов, стремиться повысить свой уровень двигательной подготовленности, добиться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;

- регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;

- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания;

- приобретать опыт самоконтроля за своим функциональным состоянием в процессе выполнения физической нагрузки различного характера

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- рассказывать историю появления мяча и футбола;
- рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;
- рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;
- давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «проверь себя»;
- анализировать ответы своих сверстников.
- составлять индивидуальный режим дня.
- отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

### **Гимнастика с основами акробатики**

***Выпускник научится:*** выполнять правильно изученные:

- строевые команды, упражнения, игры с элементами строя;
- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки (с предметом на голове) и укрепления свода стопы;
- разновидности подтягиваний, лазаний, перелезаний с подсаживанием через гимнастического коня; переползание с грузом на спине, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
- акробатические упражнения и связки;
- нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – II ступени.

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;

- давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «проверь себя».
- осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
- различать и выполнять строевые команды: «смирно!», «вольно!», «шагом марш!», «на месте!», «равняйся!», «стой!».
- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
- осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.
- осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
- выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
- описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- выполнять комплекс ГТО – II ступени, тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Легкая атлетика**

### ***Выпускник научится:***

- пробегать 30 и 60м на время;
- выполнять челночный бег;
- метать мешочек на дальность и мяч на точность;
- прыгать в длину с места и с разбега;
- прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
- проходить полосу препятствий;
- бросать набивной мяч способами «из –за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
- пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

- выполнять норматив всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – II ступени.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- описывать технику беговых упражнений;
- осваивать технику бега различными способами;
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- описывать технику прыжковых упражнений.
- проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- описывать технику бросков большого набивного мяча;
- осваивать технику бросков большого мяча;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча;
- выполнять комплекс ГТО – II ступени, тестовые нормативы по физической подготовке.
- выполнять норматив всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – II ступени.

**Лыжные гонки**

***Выпускник научится:***

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- переносить лыжи под рукой и на плече;
- проходить на лыжах 1,5 км;
- подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- тормозить «плугом»;

- передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- выполнять норматив всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) – II ступени.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- осваивать универсальные умения;
- контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов;
- выполнять комплекс ГТО – II ступени, тестовые нормативы по физической подготовке.

**Подвижные и спортивные игры**

***Выпускник научится:***

выполнять правильно изученные:

- игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол).
- играть в подвижные игры.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- осваивать технические действия из спортивных игр;
- моделировать технические действия в игровой деятельности;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- развивать физические качества;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

### **Физкультурно- оздоровительная деятельность**

#### ***Выпускник научится:***

- играть в подвижные игры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения .
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

### 3. Содержание учебного предмета

Программа состоит из **трех разделов: раздел 1: «Знания о физической культуре»** (информационный компонент), **раздел 2: «Способы физкультурной деятельности»** (операционный компонент) и **раздел 3: «Физическое совершенствование»** (мотивационный компонент).

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

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

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». (Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643).

#### **1 класс.**

#### **Раздел 1. 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. История создания и развития ГТО (БГТО).

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

## **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности**

### ***Самостоятельные занятия.***

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). Недельный двигательный режим I ступени в соответствии с ВФСК ГТО.

***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.*** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

***Самостоятельные игры и развлечения.*** Организация и проведение подвижных игр (на спортивной площадке и в спортивном зале)

## **Раздел 3. Физическое совершенствование**

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, народные игры.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Индивидуальный комплекс упражнений, направленный на подготовку учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

При проведении данного модуля используются спортивные площадки, оборудованные зоны рекреации и естественные природные ландшафты.

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

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

Организуемые команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад.

Акробатические комбинации. Пример: 1) кувырок вперед 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

вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. 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.

### **Легкая 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; подъемы; торможение.

### **Плавание.**

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

### **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 легкой атлетики:* 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; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; прием 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 с включением

широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах;

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой, 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), перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; прыжки вверх- вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

### **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.

*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.

### **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; 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.

## **2 класс**

### **Раздел 1 : Знания о физической культуре.**

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.

История создания и развития ГТО (БГТО). Недельный двигательный режим I ступени в соответствии с ВФСК ГТО. Индивидуальный комплекс упражнений, направленный на подготовку учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

### ***Из истории физической культуры.***

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. История создания и развития ГТО (БГТО).

### ***Физические упражнения.***

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

## **Раздел 2: 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). Недельный двигательный режим I ступени в соответствии с ВФСК ГТО.

### ***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 спортивной площадке и в спортивном зале)

## **Раздел 3: Физическое совершенствование.**

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Индивидуальный комплекс упражнений, направленный на подготовку учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

При проведении данного модуля используются спортивные площадки, оборудованные зоны рекреации и естественные природные ландшафты.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

## **Легкая 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.

## **Гимнастика с основами акробатики .**

Организуемые команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад.

Акробатические комбинации. Пример: 1) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. 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.

## **Лыжные гонки.**

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

## **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 легкой атлетики:* 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:* ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; прием 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 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);

*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; прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

### **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).

#### **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.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, прохождение тренировочных дистанций.

#### **На материале плавания**

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

### **3-й класс**

#### **Раздел 1 : Знания о физической культуре**

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.

История создания и развития ГТО (БГТО).

*Из истории физической культуры.* История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания и развития ГТО (БГТО).

*Физические упражнения.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

#### **Раздел 2: 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). Недельный двигательный режим II ступени в соответствии с ВФСК ГТО. Индивидуальный комплекс упражнений, направленный на подготовку учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

### ***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 спортивной площадке и в спортивном зале)

## **Раздел 3: Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Индивидуальный комплекс упражнений, направленный на подготовку учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Роль игры в жизни человека. Русские подвижные игры как произведение народного творчества. Коми подвижные игры. Игра по правилам. Игры народов мира. Разнообразие народных подвижных игр.

При проведении данного модуля используются спортивные площадки, оборудованные зоны рекреации и естественные природные ландшафты.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

Организуемые команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад.

Акробатические комбинации. Пример: 1) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. 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.

### **Легкая 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; подъемы; торможение.

### **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 легкой атлетики:* 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:* ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подача мяча; прием 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 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, включающее 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.

*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.

### **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.

*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.

#### **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.

*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.

**4 класс.**

### **Раздел 1: 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. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания и развития ГТО (БГТО).

#### ***Физические упражнения.***

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Недельный двигательный режим II ступени в соответствии с ВФСК ГТО. Индивидуальный комплекс упражнений, направленный на подготовку учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

### **Раздел 2: 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). Недельный двигательный режим II ступени в соответствии с ВФСК ГТО. Индивидуальный комплекс упражнений, направленный на подготовку учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

### ***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).

## **Раздел 3: Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Индивидуальный комплекс упражнений, направленный на подготовку учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

При проведении данного модуля используются спортивные площадки, оборудованные зоны рекреации и естественные природные ландшафты.

## **Спортивно- оздоровительная деятельность**

### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

### **Легкая 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; подъемы; торможение.

### **Подвижные игры и спортивные игры. (22 ч.)**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. *На материале легкой атлетики:* 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Коми подвижные игры. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **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, включающее 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.

#### **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.

**Основная цель педагогического контроля** на уроках физической культуры проследить взаимосвязь и соответствие между педагогически направленными воздействиями, запланированными результатами и реально полученными.

Содержание контроля определяется спецификой предмета.

После изучения учебного предмета «Физическая культура» проводится промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов.

**4. Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы.**

**Физическая культура.**

**1 класс (99 ч)**

№п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)</b>			
<i>1.1 Физическая культура. (2 ч)</i>			
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	<b><u>Определять</u></b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  <b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.
2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	<b><u>Определять</u></b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  <b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.
<i>1.2. Из истории физической культуры. (1 ч)</i>			
1	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. История создания и развития ГТО (БГТО).	1	<b><u>Иметь</u></b> представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни; о культурном значении Олимпийских игр древности; о достижениях спортсменов республики Коми.
<i>1.3. Физические упражнения. (1 ч)</i>			
1	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие	1	<b><u>Соблюдать</u></b> правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для

	физических качеств.		занятий физическими упражнениями;  <b><u>Иметь</u></b> представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни.
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (6 ч)</b>			
<i>2.1. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)</i>			
1	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1	<b><u>Составлять</u></b> индивидуальный режим дня.  <b><u>Выявлять</u></b> различие в основных способах передвижения человека.  <b><u>Выполнять</u></b> комплекс утренней гимнастики.
2	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Недельный двигательный режим I ступени в соответствии с ВФСК ГТО.	1	<b><u>Выполнять</u></b> комплекс утренней гимнастики.  <b><u>Анализировать</u></b> причины возникновения физической культуры.  <b><u>Различать</u></b> упражнения по воздействию на различные группы мышц.  <b><u>Давать характеристику</u></b> основных физических качеств.  <b><u>Выполнять</u></b> гимнастику для глаз.  <b><u>Отбирать и составлять</u></b> комплексы упражнений для утренней зарядки.
<i>2.2 Самостоятельные занятия (2 ч)</i>			
1-2	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств с помощью тестовых упражнений.	2	<b><u>Различать</u></b> упражнения по воздействию на различные группы мышц.  <b><u>Давать характеристику</u></b> основных физических качеств.  <b><u>Играть</u></b> в подвижные игры с бегом,

			прыжками. <b><u>Выполнять</u></b> гимнастику для глаз
<b>2.3 Самостоятельные игры и развлечения(2 ч)</b>			
1-2	Организация и проведение подвижных игр.	2	<b><u>Играть</u></b> в подвижные игры с бегом, прыжками. <b><u>Выполнять</u></b> гимнастику для глаз. <b><u>Определять</u></b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование (92 ч)</b>			
<b>3.1 . Физкультурно-оздоровительная деятельность. (2 ч)</b>			
1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	<b><u>Давать характеристику</u></b> основных физических качеств. <b><u>Играть</u></b> в подвижные игры с бегом, прыжками. <b><u>Выполнять</u></b> комплексы физических упражнений для утренней зарядки. <b><u>Выполнять</u></b> комплексы физкульт-минуток. <b><u>Выполнять</u></b> комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.
2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1	<b><u>Различать</u></b> упражнения по воздействию на различные группы мышц. <b><u>Давать характеристику</u></b> основных физических качеств. <b><u>Играть</u></b> в подвижные игры с бегом, прыжками. <b><u>Выполнять</u></b> гимнастику для глаз. <b><u>Выполнять</u></b> комплексы дыхательных упражнений.

<i>3.2. Лёгкая атлетика (2 ч)</i>			
1	Ходьба и бег	1	<p><b><u>Уметь</u></b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p><b><u>Описывать</u></b> технику беговых упражнений</p> <p><b><u>Выявлять</u></b> характерные ошибки в технике беговых упражнений.</p>
2	Прыжки	1	<p><b><u>Осваивать</u></b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b><u>Демонстрировать</u></b> технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p>
<i>3.3 Плавание (8 ч)</i>			
1-2	Подводящие упражнения: вхождение в воду.	2	<p><b><u>Выполнять</u></b> основные меры безопасности и правила поведения в бассейне.</p> <p><b><u>Предупреждать</u></b> несчастные случаи, заболевания при занятиях плаванием.</p>
3-4	Подводящие упражнения: передвижение по дну бассейна.	2	<p><b><u>Выполнять</u></b> подготовительные упражнения для освоения с водой.</p>
5-8	Упражнения на всплывание	4	
<i>3.4 . Подвижные и спортивные игры. (6 ч) На материале легкой атлетики:</i>			
1	Метания и броски	1	<b><u>Соблюдать</u></b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний.
2-3	Бег и прыжки	2	
4-5	Упражнения выносливость и	2	<b><u>Моделировать</u></b> комплексы упражнений с учетом их цели: на

	быстроту.		развитие силы, быстроты, выносливости .
6	Упражнения на координацию	1	<p><b><u>Осваивать</u></b> технику метания малого мяча.</p> <p><b><u>Описывать</u></b> технику бросков мяча.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технику бросков и метаний.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, броски) в процессе подвижных игр.</p> <p><b><u>Уметь</u></b> выполнять различные варианты передачи мяча.</p> <p><b><u>Соблюдать</u></b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b><u>Взаимодействовать</u></b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p> <p><b><u>Моделировать</u></b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технические действия из спортивных игр: владение мячом на месте.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> играть в подвижные игры с мячом.</p> <p><b><u>Проявлять</u></b> интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p><b><u>Проявлять</u></b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b><u>Проявлять</u></b> доброжелательность,</p>

			сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.
<i>3. 5. Гимнастика с основами акробатики (14 ч)</i>			
1	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	<b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями. <b><u>Описывать</u></b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.
2-5	Акробатические упражнения. Упоры; седы, упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад.	4	<b><u>Осваивать</u></b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности. <b><u>Уметь выполнять</u></b> разновидности лазаний и перелезаний, игровые задания с лазаньем и перелезанием (по горизонтальной, наклонной, вертикальной плоскости, гимнастической стенке, канату (1–1,5 м), преодолевать полосу препятствий.
6	Акробатические комбинации.	1	
7	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	
8	Гимнастическая комбинация.	1	
9	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	<b><u>Уметь выполнять</u></b> упражнения на равновесие.
10	Гимнастические упражнения прикладного характера	1	<b><u>Уметь сохранять</u></b> равновесие при выполнении изученных упражнений и в процессе подвижных игр.
11	Прыжки со скакалкой.	1	<b><u>Уметь ходить</u></b> по линиям на полу, по перевернутой скамейке.
12	Передвижение по гимнастической стенке.	1	<b><u>Играть</u></b> в подвижные игры.
13	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1	<b><u>Соблюдать</u></b> ритм при выполнении упражнений.
14	Переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	<b><u>Выполнять</u></b> перекаты в группировке, стойку на лопатках. <b><u>Уметь демонстрировать</u></b> технику кувырка вперед и назад в группировке.

			<p><b><u>Уметь:</u></b> лазать по шведской стенке, выполнять переход с одной стенки на другую.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> прыгать через скакалку; выполнять наклон туловища вперед.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> наклон туловища вперед.</p> <p><b><u>Уметь</u></b> пролезать через обруч.</p>
<b>3.6 Плавание (8 ч)</b>			
1-4	Подводящие упражнения: лежание и скольжение.	4	<p><b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> упражнения для изучения техники спортивных способов плавания: прыжок в воду с бортика.</p> <p><b><u>Играть</u></b> в подвижные игры на воде.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> упражнения для изучения техники спортивных способов плавания: « кроль ».</p>
5-8	Упражнения на согласование работы рук и ног.	4	
<b>3.9. Лыжные гонки (18 ч)</b>			
1-3	Передвижение на лыжах.	3	<p><b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями</p> <p><b><u>Передвигаться</u></b> на лыжах по учебной лыжне ступающим шагом без палок.</p> <p><b><u>Передвигаться</u></b> на лыжах по учебной лыжне скользящим шагом без палок.</p> <p><b><u>Уметь выполнять</u></b> поворот переступанием.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> подъём в гору</p>
4-6	Передвижение на лыжах; повороты.	3	
7-11	Передвижение на лыжах; спуски; подъёмы; торможение.	5	
12-18	Передвижение на лыжах.	7	

			<p>лесенкой, спуск с пологого склона в средней стойке.</p> <p><b><u>Передвигаться</u></b> на лыжах по учебной лыжне скользящим шагом с палками.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> спуск с пологого склона в низкой стойке без палок.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> повороты переступанием в движении, спуск с пологого склона.</p>
<b>3.10 Плавание (9 ч)</b>			
1-5	Упражнения на согласование работы рук и ног.	5	<p><b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> упражнения для изучения техники спортивных способов плавания: « кроль ».</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> упражнения для изучения техники спортивных способов плавания: « кроль на груди ».</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> упражнения для изучения техники спортивных способов плавания: « кроль на спине ».</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> упражнения для изучения техники спортивных способов плавания: повороты на груди и на спине.</p>
6-9	Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.	4	
<b>3.11 Подвижные и спортивные игры (6 ч)</b>			
1-2	Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	2	<b><u>Играть</u></b> в подвижные игры на лыжах.
3	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1	<b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.
4	Подвижные игры на материале спортивных игр: футбол.	1	<b><u>Осваивать</u></b> универсальные действия в

5	Подвижные игры на материале спортивных игр: волейбол.	1	самостоятельной организации и проведения подвижных игр с мячом.
6	Подвижные игры на материале спортивных игр: баскетбол.	1	<p><b><u>Уметь</u></b>: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p> <p><b><u>Метать</u></b> набивной мяч 0,5 кг двумя руками снизу вперед вверх из положения стоя. на дальность с места .</p> <p><b><u>Уметь</u></b>: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.</p> <p><b><u>Соблюдать</u></b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><b><u>Уметь</u></b> владеть мячом: перебрасывать мяч через сетку.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> бросок мяча в корзину.</p> <p><b><u>Метать</u></b> мячи в вертикальную цель.</p>

### 3.12 Легкая атлетика (5 ч)

1	Прыжковые упражнения.	1	<b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.
2	Прыжки в длину	1	
3	Прыжки в высоту	1	<b><u>Осваивать</u></b> технику прыжковых упражнений.
4	Броски: большого мяча(1 кг) на дальность разными способами.	1	<b><u>Пробегать</u></b> дистанцию 30 м (на результат).
5	Беговые упражнения.	1	<p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> прыжок в длину с места.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> основные движения в</p>

			ходьбе и беге.
<b>3.13. Плавание (4ч)</b>			
1-2	Упражнения на согласование работы рук и ног.	2	<b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.
3-4	Проплывание учебных дистанций: произвольным способом	2	<b><u>Выполнять</u></b> упражнения для изучения техники спортивных способов плавания:  повороты на груди и на спине.  <b><u>Играть</u></b> в подвижные игры на воде с мячом.  <b><u>Играть</u></b> в подвижные игры с прыжками в воду.  <b><u>Выполнять</u></b> прыжок в воду с бортика.  <b><u>Проплывать</u></b> дистанцию стилем кроль на груди.
<b>3.14 Подвижные и спортивные игры (7 ч)</b>			
1-2	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	2	<b><u>Называть</u></b> игры и формулировать их правила.
3-4	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	2	<b><u>Организовывать</u></b> места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.
5-6	Подвижные игры на материале спортивных игр: футбол.	1	<b><u>Соблюдать</u></b> правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.
7	Подвижные игры на материале спортивных игр: волейбол.	1	<b><u>Узнают</u></b> назначение компаса, познакомятся с правилами ориентирования на местности.
8	Подвижные игры на материале спортивных игр: баскетбол.	1	<b><u>Проходить</u></b> полосу препятствий.
		<b>99 ч</b>	

## 2 класс (102 часа)

№п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во час	Основные виды учебной деятельности
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (6 ч)</b>			
<i>1.1 Физическая культура. (2 ч)</i>			
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	<p><b><u>Определять</u></b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями</p>
2	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1	<p><b><u>Определять</u></b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями</p>
<i>1.2. Из истории физической культуры.(2 ч)</i>			
1	История развития физической культуры и первых соревнований.	1	<p><b><u>Иметь</u></b> представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни; о культурном значении Олимпийских игр древности; о достижениях спортсменов республики Коми.</p>
2	Особенности физической культуры разных народов История создания и развития ГТО (БГТО).	1	<p><b><u>Иметь</u></b> представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни.</p> <p>Знать историю создания и развития ГТО (БГТО).</p>

<i>1.3. Физические упражнения. (2 ч)</i>			
1	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	<b><u>Соблюдать</u></b> правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;  <b><u>Иметь</u></b> представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни.
2	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	1	<b><u>Соблюдать</u></b> правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;  <b><u>Иметь</u></b> представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни.
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (6 ч)</b>			
<i>2.1. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)</i>			
1	Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1	<b><u>Составлять</u></b> индивидуальный режим дня.  <b><u>Выявлять</u></b> различие в основных способах передвижения человека.  <b><u>Выполнять</u></b> комплекс утренней гимнастики.
2	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Недельный двигательный режим I ступени в соответствии с ВФСК ГТО.	1	<b><u>Выполнять</u></b> комплекс утренней гимнастики.  <b><u>Анализировать</u></b> причины возникновения физической культуры.  <b><u>Различать</u></b> упражнения по воздействию на различные группы мышц.  <b><u>Давать характеристику</u></b> основных физических качеств.  <b><u>Выполнять</u></b> гимнастику для глаз.

			<p><b><u>Отбирать и составлять</u></b> комплексы</p> <p>упражнений для утренней зарядки.</p>
<b>2.2 Самостоятельные занятия (2 ч)</b>			
1-2	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	2	<p><b><u>Различать</u></b> упражнения по воздействию на различные группы мышц.</p> <p><b><u>Давать характеристику</u></b> основных физических качеств.</p> <p><b><u>Играть</u></b> в подвижные игры с бегом, прыжками.</p> <p><b><u>Выполнить</u></b> гимнастику для глаз.</p>
<b>2.3 Самостоятельные игры и развлечения(2 ч)</b>			
1-2	Организация и проведение подвижных игр.	2	<p><b><u>Играть</u></b> в подвижные игры с бегом, прыжками.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> гимнастику для глаз.</p> <p><b><u>Определять</u></b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование (90 ч)</b>			
<b>3.1 . Физкультурно-оздоровительная деятельность. (2 ч)</b>			
1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	<p><b><u>Давать характеристику</u></b> основных физических качеств.</p> <p><b><u>Играть</u></b> в подвижные игры с бегом, прыжками.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> комплексы физических упражнений для утренней зарядки.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> комплексы физкульт-минуток.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>

2	<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	1	<p><b><u>Различать</u></b> упражнения по воздействию на различные группы мышц.</p> <p><b><u>Давать характеристику</u></b> основных физических качеств.</p> <p><b><u>Играть</u></b> в подвижные игры с бегом, прыжками.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> гимнастику для глаз.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> комплексы дыхательных упражнений.</p>
3.2. Лёгкая атлетика (11 ч)			
1	Ходьба и бег	3	<p><b><u>Уметь</u></b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p><b><u>Описывать</u></b> технику беговых упражнений</p> <p><b><u>Выявлять</u></b> характерные ошибки в технике беговых упражнений.</p>
2	Челночный бег	2	<p><b><u>Уметь</u></b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p><b><u>Описывать</u></b> технику беговых упражнений</p> <p><b><u>Выявлять</u></b> характерные ошибки в технике беговых упражнений.</p>
3	Прыжки	2	<p><b><u>Осваивать</u></b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b><u>Демонстрировать</u></b> технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> разученные беговые упражнения в игровой и</p>

			соревновательной деятельности.
4	Броски	2	<p><b><u>Выполнять</u></b> броски большого мяча(1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><b><u>Соблюдать</u></b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технику бросков и метаний.</p>
5	Метание	2	<p><b><u>Уметь</u></b> правильно выполнять основные движения в метании.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технику метания малого мяча</p>
<b>3.3 . Подвижные и спортивные игры. (8 ч)</b>			
1	<i>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	2	<p><b><u>Моделировать</u></b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости .</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технику метания малого мяча.</p>
2-3	<i>Подвижные игры на материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	2	<p><b><u>Описывать</u></b> технику бросков мяча.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технику бросков и метаний.</p>
4-5	<p><i>Подвижные игры на материале спортивных игр:</i></p> <p><b>Футбол:</b> удар по неподвижному и катящемуся мячу; подвижные игры на материале футбола.</p>	2	<p><b><u>Уметь:</u></b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, броски) в процессе подвижных игр.</p> <p><b><u>Соблюдать</u></b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b><u>Взаимодействовать</u></b> со</p>

6	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.	2	<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p> <p><b><u>Моделировать</u></b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технические действия из спортивных игр: владение мячом на месте.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> играть в подвижные игры с мячом.</p> <p><b><u>Проявлять</u></b> интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p><b><u>Проявлять</u></b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b><u>Проявлять</u></b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</p>
---	---	---	---

3. 4. Гимнастика с основами акробатики (15ч)

1	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	<p><b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.</p> <p><b><u>Описывать</u></b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
2-5	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад.	4	<p><b><u>Осваивать</u></b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
6	Акробатические комбинации.	2	<p><b><u>Уметь выполнять</u></b> разновидности лазаний и перелезаний, игровые задания с лазаньем и перелезанием (по горизонтальной, наклонной, вертикальной</p>
7	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	2	<p>перелезанием (по горизонтальной, наклонной, вертикальной</p>

8	Гимнастическая комбинация.	1	<p>плоскости, гимнастической стенке, канату (1–1,5 м), преодолевать полосу препятствий.</p> <p><b><u>Уметь выполнять</u></b> упражнения на равновесие.</p> <p><b><u>Уметь сохранять</u></b> равновесие при выполнении изученных упражнений и в процессе подвижных игр.</p> <p><b><u>Уметь ходить</u></b> по линиям на полу, по перевернутой скамейке.</p> <p><b><u>Играть</u></b> в подвижные игры.</p> <p><b><u>Соблюдать</u></b> ритм при выполнении упражнений.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> перекаты в группировке, стойку на лопатках.</p> <p><b><u>Уметь демонстрировать</u></b> технику кувырка вперед и назад в группировке.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> лазать по шведской стенке, выполнять переход с одной стенки на другую.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> прыгать через скакалку; выполнять наклон туловища вперед.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> наклон туловища вперед.</p> <p><b><u>Уметь</u></b> пролезать через обруч.</p>
9	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	
10	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1	
11	Передвижение по гимнастической стенке.	1	
12	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1	
13	Переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	
3. 5. Лыжные гонки (18 ч)			
1	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	18	<p><b><u>Уметь правильно</u></b> ухаживать за лыжами, правильно переносить лыжи.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий</p>

			<p>физическими упражнениями</p> <p><b><u>Передвигаться</u></b> на лыжах по учебной лыжне ступающим шагом без палок.</p> <p><b><u>Передвигаться</u></b> на лыжах по учебной лыжне скользящим шагом без палок.</p> <p><b><u>Уметь выполнять</u></b> поворот переступанием.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> подъём в гору лесенкой, спуск с пологого склона в средней стойке.</p> <p><b><u>Передвигаться</u></b> на лыжах по учебной лыжне скользящим шагом с палками.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> спуск с пологого склона в низкой стойке без палок.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> повороты переступанием в движении, спуск с пологого склона.</p>
<i>3 б.. Подвижные и спортивные игры (3 ч)</i>			
1-4	Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	3	<p><b><u>Играть</u></b> в подвижные игры на лыжах.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.</p>
<i>3.7. Лёгкая атлетика (4 ч)</i>			
1	Беговые упражнения.	2	<p><b><u>Выявлять</u></b> характерные ошибки при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> выполнять строевые упражнения.</p> <p><b><u>Уметь</u></b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p><b><u>Описывать</u></b> технику беговых упражнений</p>

2	Прыжковые упражнения	1	<p><b><u>Осваивать</u></b> прыжок в высоту.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.</p>
3	Броски и метание	1	<p><b><u>Уметь</u></b> правильно выполнять основные движения в метании.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технику метания малого мяча</p>
<b>3.8 Подвижные и спортивные игры (9 ч)</b>			
1-3	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	3	<b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.
4-6	Подвижные игры на материале спортивных игр: футбол.	2	<p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр с мячом.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>
7-8	Подвижные игры на материале спортивных игр: волейбол.	2	<p><b><u>Уметь</u></b> владеть мячом: перебрасывать мяч через сетку.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>
9-10	Подвижные игры на материале спортивных игр: баскетбол.	2	<p><b><u>Уметь</u></b> владеть мячом: перебрасывать мяч через сетку.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> бросок мяча в корзину.</p>
<b>3.9 Легкая атлетика (10 ч)</b>			
1-2	Беговые упражнения.	3	<b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного

3-4	Прыжковые упражнения.	3	поведения в местах занятий физическими упражнениями.
5-6	Броски.	2	<b><u>Осваивать</u></b> технику прыжковых упражнений.
7-8	Метания	2	<b><u>Пробегать</u></b> дистанцию 30 м (на результат). <b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений. <b><u>Выполнять</u></b> прыжок в длину с места. <b><u>Выполнять</u></b> основные движения в ходьбе и беге.
<b>3.10 Подвижные и спортивные игры (10 ч)</b>			
1-2	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	2	<b><u>Называть</u></b> игры и формулировать их правила.
3-4	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	2	<b><u>Организовывать</u></b> места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.
5-6	Подвижные игры на материале спортивных игр: футбол.	2	<b><u>Соблюдать</u></b> правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.
7-8	Подвижные игры на материале спортивных игр: волейбол.	2	<b><u>Узнают</u></b> назначение компаса, познакомятся с правилами ориентирования на местности.
9-10	Подвижные игры на материале спортивных игр: баскетбол.	2	<b><u>Проходить</u></b> полосу препятствий.
		<b>102 ч</b>	

### 3 класс (102 часа)

№п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во час	Основные виды учебной деятельности
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (7 ч)</b>			
<i>1.1 Физическая культура. (2 ч)</i>			
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	<b><u>Определять</u></b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  <b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями
2	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1	<b><u>Определять</u></b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными

			играми.  <b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями
<i>1.2. Из истории физической культуры. (2 ч)</i>			
1	История развития физической культуры и первых соревнований.	1	<b><u>Иметь</u></b> представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни; о достижениях спортсменов республики Коми.  <b><u>Определять:</u></b> символику Олимпийских игр, смысл различных символов; почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами; ценности олимпизма.
2	Особенности физической культуры разных народов История создания и развития ГТО (БГТО).	1	<b><u>Иметь</u></b> представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни.  <b><u>Знать</u></b> историю создания и развития ГТО (БГТО).
<i>1.3. Физические упражнения. (3 ч)</i>			
1	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	<b><u>Соблюдать</u></b> правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;  <b><u>Иметь</u></b> представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни.
2	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	1	<b><u>Соблюдать</u></b> правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;  <b><u>Иметь</u></b> представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни.
3	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты,	1	<b><u>Соблюдать</u></b> правила личной гигиены и гигиенические

	выносливости, гибкости и равновесия.		требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;  <b><u>Иметь</u></b> представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни.
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (6 ч)</b>			
<i>2.1. Самостоятельные занятия (2 ч)</i>			
1	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1	<b><u>Составлять</u></b> индивидуальный режим дня.  <b><u>Выявлять</u></b> различие в основных способах передвижения человека.  <b><u>Выполнять</u></b> комплекс утренней гимнастики.
2	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Недельный двигательный режим II ступени в соответствии с ВФСК ГТО.	1	<b><u>Выполнять</u></b> комплекс утренней гимнастики.  <b><u>Анализировать</u></b> причины возникновения физической культуры.  <b><u>Различать</u></b> упражнения по воздействию на различные группы мышц.  <b><u>Давать характеристику</u></b> основных физических качеств.  <b><u>Выполнять</u></b> гимнастику для глаз.  <b><u>Отбирать и составлять</u></b> комплексы упражнений для утренней зарядки.  <b><u>Знать</u></b> недельный двигательный режим II ступени в соответствии с требованиями ВФСК ГТО.
<i>2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)</i>			

1-2	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	2	<p><b><u>Различать</u></b> упражнения по воздействию на различные группы мышц.</p> <p><b><u>Давать характеристику</u></b> основных физических качеств.</p> <p><b><u>Играть</u></b> в подвижные игры с бегом, прыжками.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> гимнастику для глаз.</p>
<b>2.3 Самостоятельные игры и развлечения(2 ч)</b>			
1-2	Организация и проведение подвижных игр.	2	<p><b><u>Играть</u></b> в подвижные игры с бегом, прыжками.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> гимнастику для глаз.</p> <p><b><u>Определять</u></b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование (89 ч)</b>			
<b>3.1 . Физкультурно-оздоровительная деятельность. (2 ч)</b>			
1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	<p><b><u>Давать характеристику</u></b> основных физических качеств.</p> <p><b><u>Играть</u></b> в подвижные игры с бегом, прыжками.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> комплексы физических упражнений для утренней зарядки.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> комплексы физкульт-минуток.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>
2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1	<p><b><u>Различать</u></b> упражнения по воздействию на различные группы мышц.</p> <p><b><u>Давать характеристику</u></b> основных физических качеств.</p> <p><b><u>Играть</u></b> в подвижные игры с бегом,</p>

			<p>прыжками.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> гимнастику для глаз.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> комплексы дыхательных упражнений.</p>
<i>3.2. Лёгкая атлетика (12 ч)</i>			
1	Ходьба и бег	3	<p><b><u>Уметь</u></b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p><b><u>Описывать</u></b> технику беговых упражнений</p> <p><b><u>Выявлять</u></b> характерные ошибки в технике беговых упражнений.</p> <p><b><u>Уметь</u></b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.</p>
2	Челночный бег	2	<p><b><u>Уметь</u></b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p><b><u>Описывать</u></b> технику беговых упражнений</p> <p><b><u>Выявлять</u></b> характерные ошибки в технике беговых упражнений.</p>
3	Прыжки	2	<p><b><u>Осваивать</u></b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b><u>Уметь</u></b> прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p><b><u>Демонстрировать</u></b> технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> разученные беговые упражнения в игровой и</p>

			соревновательной деятельности.
4	Броски	2	<b><u>Выполнять</u></b> броски большого мяча(1 кг) на дальность разными способами.  <b><u>Соблюдать</u></b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний.  <b><u>Осваивать</u></b> технику бросков и метаний.
5	Метание	3	<b><u>Уметь</u></b> правильно выполнять основные движения в метании.  <b><u>Выполнять</u></b> метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  <b><u>Осваивать</u></b> технику метания малого мяча
<b>3.3 . Подвижные и спортивные игры. (8 ч)</b>			
1	<i>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	2	<b><u>Моделировать</u></b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости .  <b><u>Осваивать</u></b> технику метания малого мяча.
2-3	<i>Подвижные игры на материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	2	<b><u>Описывать</u></b> технику бросков мяча.  <b><u>Осваивать</u></b> технику бросков и метаний.
4-5	<i>Подвижные игры на материале спортивных игр:</i>  <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; подвижные игры на материале футбола.	2	<b><u>Уметь:</u></b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, броски) в процессе подвижных игр.  <b><u>Соблюдать</u></b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
6	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча; подвижные игры на материале	2	<b><u>Взаимодействовать</u></b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники

	баскетбола.		<p>игровых действий и приемов.</p> <p><b><u>Моделировать</u></b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технические действия из спортивных игр: владение мячом на месте.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> играть в подвижные игры с мячом.</p> <p><b><u>Проявлять</u></b> интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p><b><u>Проявлять</u></b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b><u>Проявлять</u></b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</p>
--	-------------	--	--

3. 4. Гимнастика с основами акробатики (13ч)

1	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	<p><b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.</p> <p><b><u>Описывать</u></b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
2-5	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад.	2	<p><b><u>Осваивать</u></b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> различные виды ходьбы: по диагонали, противходом, «змейкой».</p>
6	Акробатические комбинации.	2	
7	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	2	<p><b><u>Уметь</u></b> выполнять строевые команды, висы, подтягивания в висе.</p>
8	Гимнастическая комбинация.	1	

9	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического коня.	1	<b><u>Уметь выполнять</u></b> разновидности лазаний и перелезаний, игровые задания с лазаньем и перелезанием (по горизонтальной, наклонной, вертикальной плоскости, гимнастической стенке, канату (1–1,5 м), преодолевать полосу препятствий.
10	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1	
11	Передвижение по гимнастической стенке.	1	<b><u>Уметь</u></b> перелезать через гимнастического коня.
12	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1	<b><u>Уметь выполнять</u></b> упражнения на равновесие.
13	Переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	<p><b><u>Уметь сохранять</u></b> равновесие при выполнении изученных упражнений и в процессе подвижных игр.</p> <p><b><u>Уметь ходить</u></b> по линиям на полу, по перевернутой скамейке.</p> <p><b><u>Играть</u></b> в подвижные игры.</p> <p><b><u>Соблюдать</u></b> ритм при выполнении упражнений.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> перекаты в группировке, стойку на лопатках.</p> <p><b><u>Уметь демонстрировать</u></b> технику кувырка вперед и назад в группировке.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> лазать по шведской стенке, выполнять переход с одной стенки на другую.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> прыгать через скакалку; выполнять наклон туловища вперед.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> наклон туловища вперед.</p> <p><b><u>Уметь</u></b> пролезать через обруч.</p>
3. 5. Лыжные гонки (18 ч)			

1	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	18 <p><b><u>Уметь правильно</u></b> ухаживать за лыжами, правильно переносить лыжи.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.</p> <p><b><u>Излагать</u></b> правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.</p> <p><b><u>Передвигаться</u></b> на лыжах по учебной лыжне ступающим шагом с палками и без палок.</p> <p><b><u>Передвигаться</u></b> на лыжах по учебной лыжне скользящим шагом с палками и без палок.</p> <p><b><u>Уметь выполнять</u></b> поворот переступанием.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> подъём в гору лесенкой, спуск с пологого склона в средней стойке.</p> <p><b><u>Передвигаться</u></b> на лыжах по учебной лыжне скользящим шагом с палками.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> спуск с пологого склона в низкой стойке без палок.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> повороты переступанием в движении, спуск с пологого склона.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b><u>Демонстрировать</u></b> технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной</p>
---	---	---

			<p>деятельности.</p> <p><b><u>Выявлять</u></b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><b><u>Проявлять</u></b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций.</p>
<i>3 б.. Подвижные и спортивные игры (3 ч)</i>			
1-4	Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	3	<p><b><u>Играть</u></b> в подвижные игры на лыжах.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.</p>
<i>3.7. Лёгкая атлетика (4 ч)</i>			
1	Беговые упражнения.	2	<p><b><u>Выявлять</u></b> характерные ошибки при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> выполнять строевые упражнения.</p> <p><b><u>Уметь</u></b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p><b><u>Описывать</u></b> технику беговых упражнений</p>
2	Прыжковые упражнения	1	<p><b><u>Осваивать</u></b> прыжок в высоту.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения контролировать величину нагрузки п при выполнении прыжковых упражнений.</p>
3	Броски и метание	1	<p><b><u>Уметь</u></b> правильно выполнять основные движения в метании.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>

			<b><u>Осваивать</u></b> технику метания малого мяча
<b>3.8 Подвижные и спортивные игры (9 ч)</b>			
1-3	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	3	<b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.  <b><u>Взаимодействовать</u></b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов
4-6	Подвижные игры на материале спортивных игр: футбол.	2	<b><u>Осваивать</u></b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр с мячом.  <b><u>Уметь:</u></b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.  <b><u>Моделировать</u></b> технические действия в игровой деятельности.
7-8	Подвижные игры на материале спортивных игр: волейбол.	2	<b><u>Уметь</u></b> владеть мячом: перебрасывать мяч через сетку.  <b><u>Уметь:</u></b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.  <b><u>Уметь:</u></b> играть в подвижные игры .
9-10	Подвижные игры на материале спортивных игр: баскетбол.	2	<b><u>Уметь</u></b> владеть мячом: перебрасывать мяч через сетку.  <b><u>Выполнять</u></b> бросок мяча в корзину.  <b><u>Проявлять</u></b> интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий
<b>3.9 Легкая атлетика (10 ч)</b>			
1-2	Беговые упражнения.	3	<b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного

3-4	Прыжковые упражнения.	3	поведения в местах занятий физическими упражнениями.
5-6	Броски.	2	<b><u>Осваивать</u></b> технику прыжковых упражнений.
7-8	Метания	2	<b><u>Пробегать</u></b> дистанцию 30 м и 60 м (на результат).  <b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.  <b><u>Выполнять</u></b> прыжок в длину с места.  <b><u>Выполнять</u></b> основные движения в ходьбе и беге.
<b>3.10 Подвижные и спортивные игры (10 ч)</b>			
1-2	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	2	<b><u>Называть</u></b> игры и формулировать их правила.
3-4	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	2	<b><u>Организовывать</u></b> места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.
5-6	Подвижные игры на материале спортивных игр: футбол.	2	<b><u>Соблюдать</u></b> правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.
7-8	Подвижные игры на материале спортивных игр: волейбол.	2	<b><u>Знать</u></b> назначение компаса, познакомиться с правилами ориентирования на местности.
9-10	Подвижные игры на материале спортивных игр: баскетбол.	2	<b><u>Проходить</u></b> полосу препятствий.  <b><u>Взаимодействовать</u></b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.  <b><u>Осваивать</u></b> технику бросков в/б мяча от головы двумя руками.  <b><u>Уметь</u></b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, броски) в процессе подвижных игр.  <b><u>Описывать</u></b> разучиваемые

			технические действия из спортивных игр
		102 ч	

#### 4класс (102 часа)

№п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во час	Основные виды учебной деятельности
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (8 ч)</b>			
<i>1.1 Физическая культура. (2 ч)</i>			
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	<b><u>Определять</u></b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  <b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями  <b><u>Называть</u></b> основные показатели физического развития.
2	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1	<b><u>Определять</u></b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  <b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями
<i>1.2. Из истории физической культуры.(2 ч)</i>			
1	История развития физической	1	<b><u>Иметь</u></b> представление о здоровье,

	культуры и первых соревнований.		о важности ведения активного образа жизни; о достижениях спортсменов республики Коми.  <b><u>Определять:</u></b> символику Олимпийских игр, смысл различных символов; почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами; ценности олимпизма.
2	Особенности физической культуры разных народов История создания и развития ГТО (БГТО).	1	<b><u>Иметь</u></b> представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни.  <b><u>Знать</u></b> историю создания и развития ГТО (БГТО).
<i>1.3. Физические упражнения. (3 ч)</i>			
1	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	<b><u>Выполнять</u></b> строевые упражнения на месте и в движении, разминку в движении, правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий.  <b><u>Соблюдать</u></b> правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;  <b><u>Иметь</u></b> представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни.
2	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	<b><u>Соблюдать</u></b> правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;  <b><u>Иметь</u></b> представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни.
3	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и	1	<b><u>Соблюдать</u></b> правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для

	равновесия.		занятий физическими упражнениями;  <b><u>Иметь</u></b> представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни.
4	Недельный двигательный режим II ступени в соответствии с ВФСК ГТО. Индивидуальный комплекс упражнений, направленный на подготовку учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО.	1	<b><u>Знать</u></b> недельный двигательный режим II ступени в соответствии с требованиями ВФСК ГТО.  <b><u>Уметь выполнять</u></b> индивидуальный комплекс упражнений, направленный на подготовку учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

## Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (6 ч)

### 2.1. Самостоятельные занятия (2 ч)

1	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1	<b><u>Составлять</u></b> индивидуальный режим дня.  <b><u>Выявлять</u></b> различие в основных способах передвижения человека.  <b><u>Выполнять</u></b> комплекс утренней гимнастики.
2	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Недельный двигательный режим II ступени в соответствии с ВФСК ГТО.	1	<b><u>Выполнять</u></b> комплекс утренней гимнастики.  <b><u>Анализировать</u></b> причины возникновения физической культуры.  <b><u>Различать</u></b> упражнения по воздействию на различные группы мышц.  <b><u>Давать характеристику</u></b> основных физических качеств.  <b><u>Выполнять</u></b> гимнастику для глаз.  <b><u>Отбирать и составлять</u></b> комплексы упражнений для утренней зарядки.

			<p><b><u>Знать</u></b> недельный двигательный режим II ступени в соответствии с требованиями ВФСК ГТО.</p> <p><b><u>Определять</u></b> физическое развитие как процесс взросления человека.</p>
2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)			
1	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1	<p><b><u>Различать</u></b> упражнения по воздействию на различные группы мышц.</p> <p><b><u>Давать характеристику</u></b> основных физических качеств.</p> <p><b><u>Играть</u></b> в подвижные игры с бегом, прыжками.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> гимнастику для глаз.</p> <p><b><u>Измерять</u></b> показатели физического развития: рост, вес, сила- самостоятельно.</p>
2	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	<p><b><u>Различать</u></b> упражнения по воздействию на различные группы мышц.</p> <p><b><u>Давать характеристику</u></b> основных физических качеств.</p> <p><b><u>Играть</u></b> в подвижные игры с бегом, прыжками.</p> <p><b><u>Измерять</u></b> частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>
2.3 Самостоятельные игры и развлечения(2 ч)			
1-2	Организация и проведение подвижных игр.	2	<p><b><u>Играть</u></b> в подвижные игры с бегом, прыжками.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> гимнастику для глаз.</p> <p><b><u>Определять</u></b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b><u>Получат возможность</u></b></p>

			<b><u>научиться:</u></b> использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности.
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование (88 ч)</b>			
<i>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. (2 ч)</i>			
1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	<b><u>Давать характеристику</u></b> основных физических качеств.  <b><u>Играть</u></b> в подвижные игры с бегом, прыжками.  <b><u>Выполнять</u></b> комплексы физических упражнений для утренней зарядки.  <b><u>Выполнять</u></b> комплексы физкульт-минуток.  <b><u>Выполнять</u></b> комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.
2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1	<b><u>Различать</u></b> упражнения по воздействию на различные группы мышц.  <b><u>Давать характеристику</u></b> основных физических качеств.  <b><u>Играть</u></b> в подвижные игры с бегом, прыжками.  <b><u>Выполнять</u></b> гимнастику для глаз.  <b><u>Выполнять</u></b> комплексы дыхательных упражнений.
<i>3.2. Лёгкая атлетика (12 ч)</i>			
1	Ходьба и бег	3	<b><u>Уметь</u></b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.  <b><u>Описывать</u></b> технику беговых упражнений  <b><u>Выявлять</u></b> характерные ошибки в технике беговых упражнений.  <b><u>Уметь</u></b> пробегать в

			<p>равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.</p> <p><b><u>Демонстрировать</u></b> технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p><b><u>Закрепить</u></b> навык выполнения высокого и низкого старта.</p>
2	Челночный бег	2	<p><b><u>Уметь</u></b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p><b><u>Описывать</u></b> технику беговых упражнений</p> <p><b><u>Выявлять</u></b> характерные ошибки в технике беговых упражнений.</p> <p><b><u>Проявлять</u></b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p>
3	Прыжки	2	<p><b><u>Осваивать</u></b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b><u>Уметь</u></b> прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p><b><u>Демонстрировать</u></b> технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p>
4	Броски	2	<p><b><u>Выполнять</u></b> броски большого</p>

			<p>мяча(1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><b><u>Соблюдать</u></b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технику бросков и метаний.</p>
5	Метание	3	<p><b><u>Уметь</u></b> правильно выполнять основные движения в метании.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технику метания малого мяча</p>
<b>3.3 . Подвижные и спортивные игры. (8 ч)</b>			
1	<i>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	2	<p><b><u>Моделировать</u></b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости .</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технику метания малого мяча.</p>
2-3	<i>Подвижные игры на материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	2	<p><b><u>Описывать</u></b> технику бросков мяча.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технику бросков и метаний.</p>
4-5	<i>Подвижные игры на материале спортивных игр:</i>  <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; подвижные игры на материале футбола.	2	<p><b><u>Уметь:</u></b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, броски) в процессе подвижных игр.</p> <p><b><u>Соблюдать</u></b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
6	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.	2	<p><b><u>Взаимодействовать</u></b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p> <p><b><u>Моделировать</u></b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технические действия</p>

			<p>из спортивных игр: владение мячом на месте.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> играть в подвижные игры с мячом.</p> <p><b><u>Проявлять</u></b> интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p><b><u>Проявлять</u></b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b><u>Проявлять</u></b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</p>
<b>3. 4. Гимнастика с основами акробатики (12ч)</b>			
1	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	<p><b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.</p> <p><b><u>Описывать</u></b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
2-5	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад.	2	<p><b><u>Осваивать</u></b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> различные виды ходьбы: по диагонали, противходом, «змейкой».</p>
6	Акробатические комбинации.	1	
7	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	2	<p><b><u>Выполнять</u></b> правильно изученные: строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя.</p>
8	Гимнастическая комбинация.	1	
9	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического коня.	1	<p><b><u>Уметь</u></b> выполнять строевые команды, висы, подтягивания в висе.</p>
10	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со	1	

	скакалкой.		<b><u>Демонстрировать</u></b> технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.
11	Передвижение по гимнастической стенке.	1	
12	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1	<b><u>Уметь выполнять</u></b> разновидности лазаний и перелезаний, игровые задания с лазаньем и перелезанием (по горизонтальной, наклонной, вертикальной плоскости, гимнастической стенке, канату (1–1,5 м), преодолевать полосу препятствий.
13	Переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	<p><b><u>Уметь</u></b> перелезать через гимнастического коня.</p> <p><b><u>Уметь выполнять</u></b> упражнения на равновесие.</p> <p><b><u>Уметь сохранять</u></b> равновесие при выполнении изученных упражнений и в процессе подвижных игр.</p> <p><b><u>Уметь ходить</u></b> по линиям на полу, по перевернутой скамейке.</p> <p><b><u>Играть</u></b> в подвижные игры.</p> <p><b><u>Соблюдать</u></b> ритм при выполнении упражнений.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> перекаты в группировке, стойку на лопатках.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p> <p><b><u>Уметь демонстрировать</u></b> технику кувырка вперед и назад в группировке.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> лазать по шведской стенке, выполнять переход с одной стенки на другую.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> прыгать через скакалку; выполнять наклон туловища вперед.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> упражнение по</p>

			<p>образцу учителя и показу лучших учеников.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> наклон туловища вперед.</p> <p><b><u>Уметь</u></b> пролезать через обруч.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> разминку с мячами в движении, игровые упражнения с кувырками вперед, назад.</p>
<i>3. 5. Лыжные гонки (18 ч)</i>			
1	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	18	<p><b><u>Уметь правильно</u></b> ухаживать за лыжами, правильно переносить лыжи.</p> <p><b><u>Уметь</u></b> выполнять команды: «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить».</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.</p> <p><b><u>Излагать</u></b> правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.</p> <p><b><u>Демонстрировать</u></b> основную стойку лыжника.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p><b><u>Соблюдать</u></b> дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений передвижений.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b><u>Передвигаться</u></b> на лыжах по</p>

			<p>учебной лыжне ступающим шагом с палками и без палок.</p> <p><b><u>Передвигаться</u></b> на лыжах по учебной лыжне скользящим шагом с палками и без палок.</p> <p><b><u>Уметь выполнять</u></b> поворот переступанием.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> подъём в гору лесенкой, спуск с пологого склона в средней стойке.</p> <p><b><u>Передвигаться</u></b> на лыжах по учебной лыжне скользящим шагом с палками.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> спуск с пологого склона в низкой стойке без палок.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> повороты переступанием в движении, спуск с пологого склона.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b><u>Демонстрировать</u></b> технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b><u>Выявлять</u></b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><b><u>Проявлять</u></b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций.</p>
<i>3 б.. Подвижные и спортивные игры (3 ч)</i>			
1-4	Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	3	<p><b><u>Играть</u></b> в подвижные игры на лыжах.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий</p>

			<p>физическими упражнениями.</p> <p><b><u>Соблюдать</u></b> дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений передвижений.</p>
3.7. Лёгкая атлетика (4 ч)			
1	Беговые упражнения.	2	<p><b><u>Выявлять</u></b> характерные ошибки при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> выполнять строевые упражнения.</p> <p><b><u>Уметь</u></b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p><b><u>Описывать</u></b> технику беговых упражнений</p> <p><b><u>Соблюдать</u></b> дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений передвижений.</p>
2	Прыжковые упражнения	1	<p><b><u>Осваивать</u></b> прыжок в высоту.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b><u>Уметь</u></b> прыгать и пробегать через длинную вращающуюся скакалку</p> <p><b><u>Проявлять</u></b> качества быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжков со</p>

			скакалкой. <b><u>Выполнять</u></b> организующие команды по распоряжению учителя.
3	Броски и метание	1	<b><u>Уметь</u></b> правильно выполнять основные движения в метании. <b><u>Выполнять</u></b> метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <b><u>Осваивать</u></b> технику метания малого мяча
<i>3.8 Подвижные и спортивные игры (9 ч)</i>			
1-3	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	3	<b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями. <b><u>Взаимодействовать</u></b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <b><u>Организовывать</u></b> и проводить подвижные игры.
4-6	Подвижные игры на материале спортивных игр: футбол.	2	<b><u>Осваивать</u></b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр с мячом. <b><u>Уметь:</u></b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. <b><u>Моделировать</u></b> технические действия в игровой деятельности. <b><u>Соблюдать</u></b> правила взаимодействия с игроками. <b><u>Уметь</u></b> выполнять удар по неподвижному и катящемуся мячу.

7-8	Подвижные игры на материале спортивных игр: волейбол.	2	<p><b><u>Уметь</u></b> владеть мячом: перебрасывать мяч через сетку.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> играть в подвижные игры .</p> <p><b><u>Соблюдать</u></b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технику бросков в/б мяча от головы двумя руками.</p>
9-10	Подвижные игры на материале спортивных игр: баскетбол.	2	<p><b><u>Уметь</u></b> владеть мячом: перебрасывать мяч через сетку.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> бросок мяча в корзину.</p> <p><b><u>Проявлять</u></b> интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p><b><u>Взаимодействовать</u></b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p> <p><b><u>Проявлять</u></b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков мяча.</p>
<b>3.9 Легкая атлетика (10 ч)</b>			
1-2	Беговые упражнения.	3	<p><b><u>Выполнять</u></b> правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b><u>Пробегать</u></b> дистанцию 30 м и 60 м (на результат).</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых</p>
3-4	Прыжковые упражнения.	3	
5-6	Броски.	2	
7-8	Метания	2	

			<p>упражнений.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> прыжок в длину с места.</p> <p><b><u>Выполнять</u></b> основные движения в ходьбе и беге.</p>
<b>3.10 Подвижные и спортивные игры (10 ч)</b>			
1-2	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	2	<b><u>Называть</u></b> игры и формулировать их правила.
3-4	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	2	<b><u>Организовывать</u></b> места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.
5-6	Подвижные игры на материале спортивных игр: футбол.	2	<b><u>Соблюдать</u></b> правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.
7-8	Подвижные игры на материале спортивных игр: волейбол.	2	<b><u>Знать</u></b> назначение компаса, познакомятся с правилами ориентирования на местности.
9-10	Подвижные игры на материале спортивных игр: баскетбол.	2	<p><b><u>Проходить</u></b> полосу препятствий.</p> <p><b><u>Взаимодействовать</u></b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технику бросков в/б мяча от головы двумя руками.</p> <p><b><u>Уметь</u></b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, броски) в процессе подвижных игр.</p> <p><b><u>Описывать</u></b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p>
		<b>102 ч</b>	